Vinot vatsalihakset – Taso 3

Edistynyt | 9 min

1		Side plank with crossed legs	x15 Toistot
	Lepo		10 Sek
2		Side plank with crossed legs	x15 Toistot
	Lepo		10 Sek
3		Sivupunnerrus	x15 Toistot
	Lepo		10 Sek
4		Sivupunnerrus	x15 Toistot
	Lepo		10 Sek
5		Polkupyörä selinmakuulla	40 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Polkupyörä selinmakuulla	40 Sek
	Lepo		15 Sek
7		Kaksoiskäännös	40 Sek
	Lepo		10 Sek
8		Kaksoiskäännös	40 Sek
	Lepo		10 Sek
9		Kaksoiskäännös	40 Sek
	Lepo		10 Sek
10		Foot 2 Foot Crunch	x20 Toistot
	Lepo		10 Sek
11		Foot 2 Foot Crunch	x20 Toistot
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Foot 2 Foot Crunch	x20 Toistot

P4P

Tämä on harjoitus PDF-muodossa. Sovelluksessa koet täyden kokemuksen.

Tässä on tekninen rakenne. Sovelluksessa löydät rikkaamman ja dynaamisemman kokemuksen.

- 🎬 Video-opas täydellisillä animaatioilla
- 🎵 Oma musiikki parempaan harjoitteluun
- ⚙️ Mukautettava ajastin ja asetukset
- 📅 Progressiiviset ohjelmat 30, 60 ja 90 päivälle
- ✨ Tekoälyn luomat uudet harjoitukset

Lataa sovellus

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.