Yläkroppatreeni

Edistynyt | 8 min

1		Paikallaan juoksu polven nostolla	30 Sek
	Lepo		10 Sek
2		Polvipunnerrus, kädet rintakehän leveydellä	30 Sek
	Lepo		10 Sek
3		Side plank with crossed legs	30 Sek
	Lepo		10 Sek
4		Käsipainojen nosto eteen Käsipaino	30 Sek
	Lepo		10 Sek
5		Ylöstyöntyminen käsipainon kanssa Käsipaino	30 Sek
	Lepo		10 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Punnerrus**	**30** Sek
		Lepo	**10 Sek**
7		**Yleisliikkeet**	**30** Sek
		Lepo	**10 Sek**
8		**Istumaannousu polvet rintakehään tuoden**	**30** Sek
		Lepo	**10 Sek**
9		**Punnerrukset pitäen polvia penkillä** Kohotettu alusta	**30** Sek
		Lepo	**10 Sek**
10		**Kaksoiskäännös**	**30** Sek
		Lepo	**10 Sek**
11		**Ojentajalihaksen penkkidippi** Penkki / Tuoli	**30** Sek
		Lepo	**10 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Lankku	30 Sek

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.