Yläkroppatreeni

Keskitaso | 9 min

1		Lankku	40 Sek
		Lepo	20 Sek
2		Spiderman-punnerrus	x15 Toistot
		Lepo	20 Sek
3		Kyynärpäät polviin ristikkäin	x15 Toistot
		Lepo	20 Sek
4		Vinojen vatsalihasten kierto alaspäin	x10 Toistot
		Lepo	20 Sek
5		Vaihtopotkut	30 Sek
		Lepo	20 Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  **Tähtipunnerrus** **x20** Toistot

Lepo **20 Sek**

7  **Ojentajalihaksen penkkidippi** Penkki / Tuoli **x20** Toistot

Lepo **20 Sek**

8  **Buzz Saw -lankku** **x15** Toistot

Lepo **20 Sek**

9  **Punnerrus** **x20** Toistot

Lepo **20 Sek**

10  **Lankku** **40** Sek

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.