Ylös ja alas – rintalihakset

Keskitaso | 6 min

1		**Atlas-punnerrus** 2 Penkkiä / 2 Tuolia	**x20** Toistot
	Lepo		**20 Sek**
2		**Atlas-punnerrus** 2 Penkkiä / 2 Tuolia	**x20** Toistot
	Lepo		**20 Sek**
3		**Atlas-punnerrus** 2 Penkkiä / 2 Tuolia	**x20** Toistot
	Lepo		**20 Sek**
4		**Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä** Kohotettu alusta	**x20** Toistot
	Lepo		**20 Sek**
5		**Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä** Kohotettu alusta	**x20** Toistot
	Lepo		**20 Sek**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		**Punnerrukset pitäen päkiöitä penkillä** Kohotettu alusta	**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.