101

Pemula | 8 min | 78 Kcal

1		439	x10 Rep
2		445	x5 Rep
3		433	x5 Rep

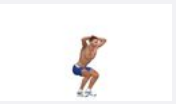
Istirahat **30 Detik**

4		385	x10 Rep
5		361	x5 Rep
6		379	x5 Rep

Istirahat **30 Detik**

7		487	x10 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		571	x10 Rep
9		565	x10 Rep
Istirahat			30 Detik
10		439	x15 Rep
11		235	x15 Rep
12		565	x15 Rep
Istirahat			30 Detik
13		445	x8 Rep
14		361	x8 Rep
15		487	x15 Rep
16		625	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Abify

Ini latihanmu dalam PDF. Di aplikasi kamu merasakan pengalaman lengkapnya.

Ini struktur teknisnya. Di aplikasi kamu menemukan pengalaman yang lebih kaya dan lebih dinamis.

- 🎬 Panduan video dengan animasi lengkap
- 🎵 Musik eksklusif agar latihan lebih maksimal
- ⚙️ Timer dan pengaturan yang bisa disesuaikan
- 📅 Program bertahap 30, 60, dan 90 hari
- ✨ Latihan baru yang dibuat dengan AI

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.