105

Pemula | 8 min | 78 Kcal

1		607	20 Detik
2		457	x15 Rep
3		439	x10 Rep

Istirahat **30 Detik**

4		607	20 Detik
5		457	x15 Rep
6		439	x10 Rep

Istirahat **30 Detik**

7		445	x10 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		457	x15 Rep
9		439	x10 Rep
Istirahat			30 Detik
10		433	x8 Rep
11		607	20 Detik
12		457	x15 Rep
Istirahat			30 Detik
13		445	x10 Rep
14		205	20 Detik
15		457	x15 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Legify

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.