109

Menengah | 7 min | 69 Kcal

1		547	20 Detik
2		439	x20 Rep
3		457	x20 Rep

Istirahat **20 Detik**

4		607	20 Detik
5		691	x20 Rep
6		643	x20 Rep

Istirahat **20 Detik**

7		691	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		439	x20 Rep
Istirahat			20 Detik
9		433	x6 Rep
10		457	x20 Rep
11		691	x20 Rep

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.