113

Mahir | 6 min | 59 Kcal

1		691	x20 Rep
2		439	x20 Rep
3		457	x20 Rep
Istirahat			15 Detik
4		643	x15 Rep
5		457	x20 Rep
6		433	x15 Rep
Istirahat			15 Detik
7		595	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		439	x20 Rep
9		445	x10 Rep
10		643	x15 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.