117

Pemula | 7 min | 69 Kcal

1		499	x15 Rep
2		445	x6 Rep
3		619	x4 Rep

Istirahat **30 Detik**

4		439	x20 Rep
5		619	x5 Rep
6		445	x6 Rep

Istirahat **30 Detik**

7		619	x6 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		439	x14 Rep

Istirahat **30 Detik**

9		691	x20 Rep
10		703	x10 Rep
11		685	x10 Rep

Istirahat **30 Detik**

12		703	x10 Rep
13		685	x10 Rep
14		691	x20 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.