121

Menengah | 11 min | 108 Kcal

1		625	x10 Rep
2		565	x10 Rep
3		571	x15 Rep

Istirahat **30 Detik**

4		601	x5 Rep
5		361	x8 Rep
6		631	x15 Rep
7		679	x10 Rep

Istirahat **40 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		439	x15 Rep
9		433	x8 Rep
Istirahat			30 Detik
10		439	x15 Rep
11		445	x8 Rep
Istirahat			30 Detik
12		439	x15 Rep
13		451	x8 Rep
Istirahat			40 Detik
14		601	x10 Rep
15		445	x10 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		625	x10 Rep
	Istirahat		40 Detik
17		439	x20 Rep
18		679	x10 Rep
19		565	x15 Rep

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.