125

Mahir | 12 min | 118 Kcal

1		211	x30 Rep
Istirahat			20 Detik
2		247	x30 Rep
Istirahat			20 Detik
3		511	x20 Rep
4		247	x20 Rep
Istirahat			30 Detik
5		577	x5 Rep
Istirahat			30 Detik
6		517 860	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **45 Detik**

7  475 **35** Detik

Istirahat **30 Detik**

8  469 **x8** Rep

9  535 **x20** Rep

Istirahat **20 Detik**

10  535 **x15** Rep

Istirahat **10 Detik**

11  535 **x10** Rep

Istirahat **30 Detik**

12  463 **20** Detik

Istirahat **30 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		577	x5 Rep

Istirahat **20 Detik**

14		463	20 Detik

Chestify

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.