129

Menengah | 13 min | 127 Kcal

1		211	x20 Rep
2		361	x10 Rep
3		553	x20 Rep
4		535	x20 Rep

Istirahat **30 Detik**

5		247	x30 Rep
6		673	x20 Rep
7		415	x30 Rep
8		577	x5 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **40 Detik**

9		511	x20 Rep
10		385	x20 Rep
11		511	x20 Rep
12		415	x20 Rep

Istirahat **40 Detik**

13		421	x20 Rep
14		553	x20 Rep
15		415	x20 Rep
16		577	x5 Rep
17		211	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18  535 x10 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.