133

Mahir | 15 min | 147 Kcal

1		493	x20 Rep
2		661	x10 Rep
3		229 857	x20 Rep
4		589	10 Detik

Istirahat **45 Detik**

5		391	x20 Rep
6		409	x15 Rep
7		421	x15 Rep
8		391	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

9		409	x15 Rep
10		421	x15 Rep

Istirahat **30 Detik**

11		613	x30 Rep
12		553	x30 Rep
13		589	20 Detik
14		361	x10 Rep
15		415	x30 Rep
16		361	x10 Rep
17		409	x30 Rep

Istirahat **30 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		421	x15 Rep
19		235	x20 Rep
20		661	x20 Rep
21		409	x20 Rep
22		553	x20 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.