141

Menengah | 4 min | 39 Kcal

1		211	40 Detik
Istirahat			20 Detik
2		511	40 Detik
Istirahat			20 Detik
3		577	40 Detik
Istirahat			20 Detik
4		535	40 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.

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.