157

Menengah | 8 min | 78 Kcal

1		535	30 Detik
Istirahat			30 Detik
2		247	30 Detik
Istirahat			30 Detik
3		463	30 Detik
Istirahat			30 Detik
4		541	30 Detik
Istirahat			30 Detik
5		535	30 Detik
Istirahat			30 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  247 **30** Detik

Istirahat **30 Detik**

7  463 **30** Detik

Istirahat **30 Detik**

8  541 **30** 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.