165

Pemula | 4 min | 39 Kcal

1		397	20 Detik
2		361	x5 Rep
Istirahat			20 Detik
3		415	20 Detik
4		1433	20 Detik
Istirahat			20 Detik
5		493	20 Detik
6		397	20 Detik
Istirahat			20 Detik
7		409	20 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		415	20 Detik

Istirahat **20 Detik**

9		361	x5 Rep
10		1433	20 Detik

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.