173

Mahir | 19 min | 186 Kcal

1		553	x30 Rep
2		265	60 Detik
3		397	x30 Rep
4		265	60 Detik

Istirahat **30 Detik**

5		415	x30 Rep
6		265	60 Detik
7		409	x30 Rep
8		493	60 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **30 Detik**

9		259	**40** Detik
10		379	**40** Detik
11		745	**40** Detik
12		421	**40** Detik

Istirahat **30 Detik**

13		217	**40** Detik
14		415	**x30** Rep
15		391	**x30** Rep
16		553	**40** Detik

Istirahat **30 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		385	x30 Rep
18		415	x30 Rep
19		409	x30 Rep
20		361	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.