177

Pemula | 8 min | 78 Kcal

1		283 857	x15 Rep
	Istirahat		25 Detik
2		349 856	x15 Rep
	Istirahat		25 Detik
3		4077 857	x15 Rep
	Istirahat		25 Detik
4		271 860	x15 Rep
	Istirahat		25 Detik
5		325 857	x15 Rep
	Istirahat		25 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



4071

857

x15

Rep

Istirahat **25 Detik**

7



343

857

x15

Rep

Istirahat **25 Detik**

8



277

857

x15

Rep

Istirahat **25 Detik**

9



4089

857

x15

Rep

Armify

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.