1791

Pemula | 8 min | 78 Kcal

1		373	30 Detik
Istirahat			10 Detik
2		379	30 Detik
Istirahat			10 Detik
3		1498	30 Detik
Istirahat			10 Detik
4		1510	30 Detik
Istirahat			10 Detik
5		1522	30 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  265 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

7  1534 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

8  1546 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

9  1682 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

10  1557 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

11  1568 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12



811

30
Detik

Quickify

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.