1801

Pemula | 8 min | 78 Kcal

1		577	30 Detik
Istirahat			10 Detik
2		247	30 Detik
Istirahat			10 Detik
3		535	30 Detik
Istirahat			10 Detik
4		511	30 Detik
Istirahat			10 Detik
5		211	30 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



517
860

30
Detik

Istirahat **10 Detik**

7



253
860

30
Detik

Istirahat **10 Detik**

8



529
864

30
Detik

Istirahat **10 Detik**

9



475

30
Detik

Istirahat **10 Detik**

10



463

30
Detik

Istirahat **10 Detik**

11



469

30
Detik

Istirahat **10 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  541 **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.