181

Mahir | 12 min | 118 Kcal

1		349 856	20 Detik
	Istirahat		10 Detik
2		313 857	20 Detik
	Istirahat		10 Detik
3		349 856	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
4		313 857	30 Detik
	Istirahat		30 Detik
5		277 857	30 Detik
	Istirahat		15 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		271 860	30 Detik
	Istirahat		15 Detik
7		325 857	30 Detik
	Istirahat		5 Detik
8		301 864	30 Detik
	Istirahat		30 Detik
9		277 857	30 Detik
10		289 856	x20 Rep
	Istirahat		30 Detik
11		277 857	30 Detik
12		289 856	x20 Rep
	Istirahat		30 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		301 864	30 Detik
14		343 857	30 Detik
	Istirahat		15 Detik
15		4077 857	x25 Rep
	Istirahat		20 Detik
16		4077 857	x25 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.

- 🎬 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.