1816

Pemula | 8 min | 78 Kcal

1		757	30 Detik
Istirahat			10 Detik
2		625	30 Detik
Istirahat			10 Detik
3		535	30 Detik
Istirahat			10 Detik
4		751	30 Detik
Istirahat			10 Detik
5		703	30 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  739 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

7  517 860 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

8  523 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

9  775 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

10  715 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

11  511 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  409 **30** Detik

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.