1826

Mahir | 20 min | 196 Kcal

1		271 860	x25 Rep
	Istirahat		25 Detik
2		277 857	30 Detik
	Istirahat		30 Detik
3		4077 857	x25 Rep
	Istirahat		25 Detik
4		4089 857	x25 Rep
	Istirahat		30 Detik
5		271 860	x30 Rep
6		277 857	30 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **45 Detik**

7



4077
857

x30
Rep

Istirahat **30 Detik**

8



4089
857

x30
Rep

Istirahat **45 Detik**

9



349
856

x20
Rep

Istirahat **20 Detik**

10



295
856

x20
Rep

Istirahat **20 Detik**

11



349
856

x20
Rep

Istirahat **20 Detik**

12



295
856

x20
Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **20 Detik**

13



349
856

x20
Rep

Istirahat **20 Detik**

14



295
856

x20
Rep

Istirahat **45 Detik**

15



289
856

x25
Rep

Istirahat **30 Detik**

16



289
856

x25
Rep

Istirahat **30 Detik**

17



4071
857

x30
Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.