1837

Mahir | 21 min | 206 Kcal

1		235	x20 Rep
2		577	x10 Rep
	Istirahat		40 Detik
3		361	x15 Rep
4		541	x15 Rep
	Istirahat		40 Detik
5		385	x30 Rep
6		463	40 Detik
	Istirahat		40 Detik
7		493	30 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		1450	x30 Rep
Istirahat			40 Detik
9		559	30 Detik
10		1660	x30 Rep
Istirahat			40 Detik
11		469	x25 Rep
12		217	x10 Rep
Istirahat			40 Detik
13		259	30 Detik
14		511	x30 Rep
Istirahat			60 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		361	x20 Rep
16		367	x30 Rep
17		403	x30 Rep
	Istirahat		60 Detik
18		475	30 Detik
	Istirahat		20 Detik
19		511	x30 Rep
	Istirahat		20 Detik
20		463	30 Detik

Chestify

Ini latihanmu dalam PDF. Di aplikasi kamu merasakan pe nnya.

Ini struktur teknis ukan pengalaman yang i is.

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.