1842

Mahir | 22 min | 216 Kcal

1		1660	x30 Rep
Istirahat			20 Detik
2		1660	x20 Rep
Istirahat			10 Detik
3		1660	x10 Rep
Istirahat			10 Detik
4		463	40 Detik
Istirahat			20 Detik
5		463	25 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  463 **15** Detik

Istirahat **10 Detik**

7  511 **x30** Rep

Istirahat **20 Detik**

8  511 **x25** Rep

Istirahat **15 Detik**

9  511 **x20** Rep

Istirahat **10 Detik**

10  475 **30** Detik

Istirahat **30 Detik**

11  475 **20** Detik

Istirahat **20 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  475 **15** Detik

Istirahat **15 Detik**

13  577 **x15** Rep

Istirahat **30 Detik**

14  577 **x10** Rep

Istirahat **20 Detik**

15  577 **x10** Rep

Istirahat **30 Detik**

16  1450 **30** Detik

Istirahat **15 Detik**

17  1450 **30** Detik

Istirahat **15 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		1450	30 Detik
	Istirahat		30 Detik
19		469	x30 Rep
	Istirahat		20 Detik
20		469	x20 Rep
	Istirahat		15 Detik
21		469	x15 Rep
	Istirahat		30 Detik
22		463	15 Detik
23		511	x15 Rep
24		463	15 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		511	x15 Rep
	Istirahat		30 Detik
26		511	x15 Rep
27		463	15 Detik
28		511	x15 Rep
29		463	15 Detik

Chestify

Ini latihanmu dalam PDF. Di aplikasi kamu merasakan pengalaman lengkapnya.

Ini struktur teknisnya. Di aplikasi kamu menemukan pengalaman yang lebih kaya dan lebih dinamis.

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.