1847

Mahir | 15 min | 147 Kcal

1		643	x20 Rep
Istirahat			10 Detik
2		679	x20 Rep
Istirahat			10 Detik
3		595	31 Detik
Istirahat			10 Detik
4		499	x30 Rep
Istirahat			10 Detik
5		493	30 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  565 **x10** Rep

Istirahat **10 Detik**

7  697 **x10** Rep

Istirahat **10 Detik**

8  685 **x10** Rep

Istirahat **0 Detik**

9  793 **30** Detik

Istirahat **0 Detik**

10  715 **x10** Rep

Istirahat **10 Detik**

11  1462 **x30** Rep

Istirahat **10 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  ● 1579 **x10** Rep

Istirahat **0 Detik**

13  ● 1638 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

14  ● 1671 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

15  ● 1626 **x10** Rep

Istirahat **10 Detik**

16  ● 1546 **x25** Rep

Istirahat **10 Detik**

17  ● 727 **30** Detik

Istirahat **20 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		1579	x30 Rep

Istirahat **10 Detik**

19		697	x8 Rep
20		715	x8 Rep

Istirahat **15 Detik**

21		739	x20 Rep
22		361	x20 Rep

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.

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.