185

Menengah | 8 min | 78 Kcal

1		343 857	30 Detik
2		277 857	30 Detik
	Istirahat		15 Detik
3		271 860	x20 Rep
	Istirahat		15 Detik
4		343 857	30 Detik
5		277 857	30 Detik
	Istirahat		15 Detik
6		271 860	x20 Rep
	Istirahat		15 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		313 857	30 Detik
8		325 857	30 Detik
	Istirahat		15 Detik
9		271 860	x20 Rep
	Istirahat		15 Detik
10		277 857	30 Detik
11		325 857	30 Detik
12		271 860	30 Detik

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.

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.