1852

Mahir | 10 min | 98 Kcal

1		697	x10 Rep
2		625	x30 Rep
Istirahat			20 Detik
3		703	x10 Rep
4		565	x10 Rep
Istirahat			20 Detik
5		739	x30 Rep
Istirahat			15 Detik
6		739	x30 Rep
Istirahat			15 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		445	x10 Rep
Istirahat			15 Detik
8		439	x30 Rep
Istirahat			15 Detik
9		445	x10 Rep
Istirahat			15 Detik
10		439	x30 Rep
Istirahat			15 Detik
11		445	x10 Rep
Istirahat			15 Detik
12		439	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Buttify

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.