1862

Mahir | 9 min | 88 Kcal

1		565	x10 Rep
2		643	x20 Rep
3		625	x20 Rep
	Istirahat		20 Detik
4		565	x10 Rep
5		643	x20 Rep
6		625	x10 Rep
	Istirahat		15 Detik
7		439	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		697	x10 Rep
9		457	x30 Rep

Istirahat **15 Detik**

10		439	x30 Rep
11		697	x10 Rep
12		457	x30 Rep

Legify

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.