189

Menengah | 12 min | 118 Kcal

1		349 856	x20 Rep
Istirahat			40 Detik
2		349 856	x18 Rep
Istirahat			40 Detik
3		349 856	x16 Rep
Istirahat			40 Detik
4		349 856	x14 Rep
Istirahat			40 Detik
5		349 856	x12 Rep
Istirahat			40 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		289 856	x10 Rep
	Istirahat		40 Detik
7		289 856	x10 Rep
	Istirahat		40 Detik
8		289 856	x10 Rep
	Istirahat		30 Detik
9		343 857	x10 Rep
	Istirahat		40 Detik
10		343 857	x20 Rep
	Istirahat		60 Detik
11		349 856	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.

- 🎬 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.