1914

Menengah | 6 min | 59 Kcal

1		469	x20 Rep
2		511	x25 Rep
Istirahat			40 Detik
3		469	x20 Rep
4		511	x25 Rep
Istirahat			40 Detik
5		469	x20 Rep
6		511	x25 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Chestify

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.