# 1919

Mahir | 6 min | 59 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 511 | x30 Rep |
| Istirahat | | | 30 Detik |
| 2 |  | 511 | x20 Rep |
| Istirahat | | | 20 Detik |
| 3 |  | 511 | x10 Rep |
| Istirahat | | | 10 Detik |
| 4 |  | 511 | x5 Rep |
| Istirahat | | | 30 Detik |
| 5 |  | 247 | x30 Rep |
| Istirahat | | | 20 Detik |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  247 **x20** Rep

Istirahat **10 Detik**

7  247 **x10** Rep

Istirahat **5 Detik**

8  247 **x5** Rep


**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.