193

Menengah | 5 min | 49 Kcal

1		331 856	40 Detik
Istirahat			20 Detik
2		289 856	40 Detik
Istirahat			20 Detik
3		307 857	20 Detik
Istirahat			20 Detik
4		325 857	40 Detik
Istirahat			20 Detik
5		271 860	40 Detik
Istirahat			20 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		295 856	40 Detik

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.