1947

Mahir | 7 min | 69 Kcal

1		595	30 Detik
2		1660	x30 Rep
	Istirahat		20 Detik
3		733	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
4		1450	x20 Rep
	Istirahat		15 Detik
5		475	30 Detik
	Istirahat		30 Detik
6		469	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **15 Detik**

7  733 **30** Detik

Istirahat **15 Detik**

8  1660 **x30** 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.