1957

Menengah | 7 min | 69 Kcal

1		211	x20 Rep
Istirahat			30 Detik
2		211	x20 Rep
Istirahat			30 Detik
3		211	x20 Rep
Istirahat			30 Detik
4		535	x20 Rep
Istirahat			30 Detik
5		535	x20 Rep
Istirahat			30 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		535	x20 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.