1962

Mahir | 9 min | 88 Kcal

1		535	x35 Rep
Istirahat			25 Detik
2		535	x25 Rep
Istirahat			15 Detik
3		535	x15 Rep
Istirahat			30 Detik
4		511	x35 Rep
Istirahat			25 Detik
5		511	x25 Rep
Istirahat			15 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		511	x15 Rep
	Istirahat		30 Detik
7		535	x15 Rep
8		511	x15 Rep
9		535	x15 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.