1967

Menengah | 9 min | 88 Kcal

1		265	40 Detik
Istirahat			20 Detik
2		1450	x15 Rep
Istirahat			20 Detik
3		403	x15 Rep
Istirahat			20 Detik
4		601	x10 Rep
Istirahat			20 Detik
5		1638	30 Detik
Istirahat			20 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		1660	x20 Rep
	Istirahat		20 Detik
7		271 860	x20 Rep
	Istirahat		20 Detik
8		1557	x15 Rep
	Istirahat		20 Detik
9		247	x20 Rep
	Istirahat		20 Detik
10		265	40 Detik

Chestify

Ini latihanmu dalam PDF. Di aplikasi kamu merasakan pengalaman lengkapnya.

Ini struktur teknisnya. Di aplikasi kamu menemukan pengalaman yang

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.