1972

Mahir | 9 min | 88 Kcal

1		253 860	x20 Rep	
	Istirahat		30 Detik	
2		253 860	x20 Rep	
	Istirahat		30 Detik	
3		253 860	x20 Rep	
	Istirahat		30 Detik	
4		541	x10 Rep	
	Istirahat		30 Detik	
5		541	x10 Rep	
	Istirahat		30 Detik	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  541 **x10** Rep

Istirahat **30 Detik**

7  517 860 **x20** Rep

Istirahat **40 Detik**

8  517 860 **x20** Rep

Istirahat **40 Detik**

9  517 860 **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.

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.