1977

Menengah | 11 min | 108 Kcal

1		511	x20 Rep
	Istirahat		20 Detik
2		511	x20 Rep
	Istirahat		20 Detik
3		511	x20 Rep
	Istirahat		60 Detik
4		517 860	x15 Rep
	Istirahat		15 Detik
5		517 860	x15 Rep
	Istirahat		15 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		517 860	x14 Rep
Istirahat			60 Detik
7		535	x15 Rep
Istirahat			10 Detik
8		535	x15 Rep
Istirahat			10 Detik
9		535	x15 Rep
Istirahat			60 Detik
10		469	x10 Rep
Istirahat			10 Detik
11		469	x10 Rep
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		469	x10 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.