1983

Pemula | 8 min | 78 Kcal

1		397	30 Detik
Istirahat			10 Detik
2		205	30 Detik
Istirahat			10 Detik
3		415	30 Detik
Istirahat			10 Detik
4		547	30 Detik
Istirahat			10 Detik
5		553	30 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		595	30 Detik
Istirahat			10 Detik
7		385	30 Detik
Istirahat			10 Detik
8		205	30 Detik
Istirahat			10 Detik
9		649	30 Detik
Istirahat			10 Detik
10		547	30 Detik
Istirahat			10 Detik
11		361	30 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  595 30 Detik

Quickify

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.