2328

Menengah | 6 min | 59 Kcal

1		529 / 864	x20 Rep
Istirahat			20 Detik
2		529 / 864	x20 Rep
Istirahat			20 Detik
3		529 / 864	x20 Rep
Istirahat			20 Detik
4		517 / 860	x20 Rep
Istirahat			20 Detik
5		517 / 860	x20 Rep
Istirahat			20 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		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.

- 🎬 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.