2352

Menengah | 11 min | 108 Kcal

1		547	30 Detik
2		769	30 Detik
	Istirahat		20 Detik
3		607	40 Detik
	Istirahat		10 Detik
4		757	25 Detik
5		769	20 Detik
6		793	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
7		1614	20 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		769	30 Detik
Istirahat			10 Detik
9		1579	20 Detik
10		547	25 Detik
Istirahat			10 Detik
11		265	30 Detik
12		769	30 Detik
Istirahat			10 Detik
13		547	30 Detik
14		769	30 Detik
Istirahat			5 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15		265	30 Detik
16		607	30 Detik
Istirahat			10 Detik
17		769	30 Detik
18		1579	30 Detik
Istirahat			5 Detik
19		547	20 Detik
20		547	20 Detik
Istirahat			10 Detik
21		607	35 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



Burnify

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.