2364

Menengah | 26 min | 255 Kcal

1		727	30 Detik
Istirahat			20 Detik
2		733	30 Detik
Istirahat			20 Detik
3		595	45 Detik
Istirahat			30 Detik
4		547	45 Detik
Istirahat			15 Detik
5		727	40 Detik
Istirahat			30 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		733	40 Detik
7		547	40 Detik
Istirahat			30 Detik
8		391	40 Detik
9		595	40 Detik
Istirahat			20 Detik
10		415	30 Detik
11		733	35 Detik
Istirahat			30 Detik
12		553	30 Detik
13		547	30 Detik

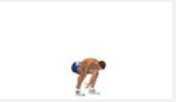
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		367	30 Detik
	Istirahat		20 Detik
15		1590	30 Detik
	Istirahat		20 Detik
16		1590	30 Detik
	Istirahat		20 Detik
17		769	30 Detik
	Istirahat		20 Detik
18		769	30 Detik
	Istirahat		20 Detik
19		1510	40 Detik
20		793	40 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **20 Detik**

21  1510 **40** Detik

22  793 **40** Detik

23  1433 **40** Detik

Istirahat **20 Detik**

24  553 **40** Detik

25  727 **30** Detik

Istirahat **20 Detik**

26  397 **40** Detik

27  439 **40** Detik

28  493 **40** Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		553	40 Detik
30		547	40 Detik

Istirahat **20 Detik**

31		733	40 Detik
32		553	35 Detik

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.