2368

Mahir | 34 min | 333 Kcal

1		241	40 Detik
Istirahat			20 Detik
2		595	40 Detik
Istirahat			20 Detik
3		733	30 Detik
Istirahat			20 Detik
4		547	45 Detik
Istirahat			15 Detik
5		241	40 Detik
Istirahat			20 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **20 Detik**

14  367 **40** Detik

15  1590 **45** Detik

16  769 **40** Detik

Istirahat **20 Detik**

17  1510 **40** Detik

18  793 **40** Detik

19  1510 **40** Detik

20  793 **40** Detik

21  1433 **40** Detik

Istirahat **20 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		553	40 Detik
23		241	40 Detik

Istirahat **20 Detik**

24		397	40 Detik
25		439	40 Detik
26		493	40 Detik
27		553	40 Detik
28		547	40 Detik

Istirahat **20 Detik**

29		733	40 Detik
30		553	45 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **20 Detik**

31		415	**45** Detik
32		547	**45** Detik
33		373	**45** Detik
34		607	**45** Detik
35		409	**45** Detik

Istirahat **20 Detik**

36		595	**45** Detik
37		415	**45** Detik
38		205	**45** Detik
39		373	**45** Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		547	45 Detik
41		409	45 Detik
42		607	30 Detik
43		595	25 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.