2416

Pemula | 9 min | 88 Kcal

1		793	30 Detik
2		769	30 Detik
	Istirahat		15 Detik
3		775	30 Detik
4		595	30 Detik
	Istirahat		15 Detik
5		1579	30 Detik
6		643	15 Detik
	Istirahat		15 Detik
7		1420	40 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **15 Detik**

8  769 **40** Detik

Istirahat **15 Detik**

9  595 **30** Detik

Istirahat **15 Detik**

10  1420 **40** Detik

Istirahat **20 Detik**

11  763 **35** Detik

Istirahat **20 Detik**

12  763 **30** Detik

Istirahat **20 Detik**

13  205 **30** 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.