2616

Mahir | 9 min | 88 Kcal

1		493	30 Detik
2		361	x15 Rep
	Istirahat		20 Detik
3		553	x25 Rep
4		1522	x25 Rep
	Istirahat		15 Detik
5		1557	x20 Rep
	Istirahat		10 Detik
6		799	20 Detik
	Istirahat		10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		409	x25 Rep
8		1510	x25 Rep
Istirahat			10 Detik
9		811	40 Detik
Istirahat			15 Detik
10		385	x25 Rep
11		361	x20 Rep

Abify

Ini latihanmu dalam PDF. Di aplikasi kamu merasakan pengalaman lengkapnya.

Ini struktur teknisnya. Di aplikasi kamu menemukan pengalaman yang lebih kaya dan lebih dinamis.

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.