2625

Pemula | 9 min | 88 Kcal

1		547	30 Detik
Istirahat			10 Detik
2		373	x20 Rep
3		415	x20 Rep
Istirahat			10 Detik
4		547	30 Detik
Istirahat			10 Detik
5		373	x25 Rep
6		415	x25 Rep
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		547	30	Detik
	Istirahat		10 Detik	
8		373	x30	Rep
9		415	x30	Rep
	Istirahat		10 Detik	
10		547	30	Detik
	Istirahat		10 Detik	
11		403	30	Detik
	Istirahat		10 Detik	
12		403	30	Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.

- 🎬 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.