2629

Menengah | 9 min | 88 Kcal

1		487	x10 Rep
Istirahat			10 Detik
2		487	x10 Rep
Istirahat			10 Detik
3		391	x30 Rep
4		493	30 Detik
Istirahat			10 Detik
5		697	x10 Rep
Istirahat			10 Detik
6		697	x10 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		391	x25 Rep
8		493	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
9		625	x25 Rep
	Istirahat		10 Detik
10		625	x25 Rep
	Istirahat		10 Detik
11		391	x25 Rep
12		493	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
13		751	40 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.