2633

Menengah | 13 min | 127 Kcal

1		469	x15 Rep
Istirahat			10 Detik
2		469	x15 Rep
Istirahat			10 Detik
3		469	x15 Rep
Istirahat			10 Detik
4		415	x30 Rep
5		409	x20 Rep
Istirahat			10 Detik
6		415	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		409	x20 Rep
Istirahat			10 Detik
8		553	x30 Rep
Istirahat			10 Detik
9		535	x25 Rep
Istirahat			10 Detik
10		535	x25 Rep
Istirahat			10 Detik
11		535	x25 Rep
Istirahat			10 Detik
12		415	x30 Rep
13		361	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **10 Detik**

14  ● 541 **x10** Rep

Istirahat **15 Detik**

15  ● 541 **x10** 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.

- 🎬 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.