2637

Menengah | 11 min | 108 Kcal

1		805	30 Detik
Istirahat			10 Detik
2		805	30 Detik
Istirahat			10 Detik
3		811	30 Detik
Istirahat			10 Detik
4		811	30 Detik
Istirahat			10 Detik
5		811	30 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		799	30 Detik
Istirahat			10 Detik
7		799	30 Detik
Istirahat			10 Detik
8		799	30 Detik
Istirahat			10 Detik
9		385	x25 Rep
Istirahat			10 Detik
10		385	x25 Rep
Istirahat			10 Detik
11		385	x25 Rep
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  ● 361 **x20** Rep

Istirahat **10 Detik**

13  ● 361 **x20** Rep

Istirahat **10 Detik**

14  ● 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.

- 🎬 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.