2641

Menengah | 10 min | 98 Kcal

1		217	x10 Rep
Istirahat			15 Detik
2		217	x10 Rep
Istirahat			15 Detik
3		217	x10 Rep
Istirahat			15 Detik
4		1534	x10 Rep
Istirahat			15 Detik
5		1534	x10 Rep
Istirahat			15 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  1534 **x10** Rep

Istirahat **15 Detik**

7  1462 **30** Detik

Istirahat **15 Detik**

8  1462 **30** Detik

Istirahat **15 Detik**

9  1462 **30** Detik

Istirahat **15 Detik**

10  259 **30** Detik

Istirahat **15 Detik**

11  259 **30** Detik

Istirahat **15 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  259 **30** Detik

Istirahat **15 Detik**

13  379 **x25** Rep

Istirahat **15 Detik**

14  379 **x25** 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.