2645

Mahir | 12 min | 118 Kcal

1		805	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
2		805	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
3		463	20 Detik
	Istirahat		10 Detik
4		463	20 Detik
	Istirahat		10 Detik
5		553	x30 Rep
6		535	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **10 Detik**

7  553 **x30** Rep

8  535 **x30** Rep

Istirahat **10 Detik**

9  535 **x30** Rep

10  553 **x30** Rep

Istirahat **10 Detik**

11  361 **x20** Rep

Istirahat **10 Detik**

12  361 **x20** Rep

Istirahat **10 Detik**

13  1660 **x30** Rep

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.