2653

Menengah | 7 min | 69 Kcal

1		1522	x30 Rep
Istirahat			10 Detik
2		1433	30 Detik
Istirahat			10 Detik
3		415	x30 Rep
Istirahat			10 Detik
4		493	30 Detik
Istirahat			10 Detik
5		361	x20 Rep
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  493 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

7  361 **x20** Rep

Istirahat **10 Detik**

8  493 **30** Detik

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.