2661

Pemula | 4 min | 39 Kcal

1		265	45 Detik
Istirahat			10 Detik
2		745	15 Detik
Istirahat			10 Detik
3		1557	30 Detik
Istirahat			10 Detik
4		589	15 Detik
Istirahat			10 Detik
5		265	30 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		217	15 Detik

Istirahat **10 Detik**

7		265	45 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.