2665

Pemula | 4 min | 39 Kcal

1		391	60 Detik
Istirahat			20 Detik
2		379	60 Detik
Istirahat			20 Detik
3		493	60 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.