2681

Menengah | 8 min | 78 Kcal

1		1433	30 Detik
2		553	x30 Rep
	Istirahat		15 Detik
3		1433	30 Detik
4		553	x30 Rep
	Istirahat		15 Detik
5		409	x30 Rep
6		397	30 Detik
	Istirahat		15 Detik
7		409	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		397	30 Detik

Istirahat **15 Detik**

9		1433	30 Detik
10		589	x10 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.