2685

Pemula | 5 min | 49 Kcal

1		547	15 Detik
Istirahat			15 Detik
2		547	30 Detik
Istirahat			10 Detik
3		373	x20 Rep
Istirahat			10 Detik
4		1433	20 Detik
Istirahat			10 Detik
5		769	20 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  1433 **30** Detik

7  373 **x30** Rep

Istirahat **10 Detik**

8  769 **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.