29

Pemula | 8 min | 78 Kcal

1		379	x15 Rep
2		355	x15 Rep
Istirahat			30 Detik
3		391	x30 Rep
4		361	x15 Rep
Istirahat			30 Detik
5		367	x30 Rep
6		385	x30 Rep
Istirahat			30 Detik
7		373	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		235	x30 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.