2956

Mahir | 38 min | 372 Kcal

1		595	50 Detik
	Istirahat		20 Detik
2		733	30 Detik
	Istirahat		20 Detik
3		547	60 Detik
	Istirahat		20 Detik
4		547	60 Detik
5		241	60 Detik
	Istirahat		20 Detik
6		391	40 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		595	60 Detik
Istirahat			20 Detik
8		733	40 Detik
Istirahat			20 Detik
9		415	40 Detik
10		733	35 Detik
Istirahat			20 Detik
11		553	40 Detik
12		547	40 Detik
Istirahat			20 Detik
13		367	40 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		1590	60 Detik
15		769	60 Detik

Istirahat **20 Detik**

16		1510	40 Detik
17		793	60 Detik
18		1510	40 Detik
19		793	60 Detik
20		1433	40 Detik

Istirahat **20 Detik**

21		553	40 Detik
22		241	40 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **20 Detik**

23		397	**40** Detik
24		439	**40** Detik
25		493	**40** Detik
26		553	**40** Detik
27		547	**60** Detik

Istirahat **20 Detik**

28		733	**60** Detik
29		553	**45** Detik

Istirahat **20 Detik**

30		415	**45** Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

31		547	60 Detik
32		373	45 Detik
33		607	60 Detik
34		409	45 Detik

Istirahat **20 Detik**

35		595	45 Detik
36		415	45 Detik
37		205	60 Detik
38		373	45 Detik
39		547	45 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		409	45 Detik
41		607	60 Detik
42		595	45 Detik

Burnify

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.