2961

Mahir | 53 min | 519 Kcal

1		595	60 Detik
Istirahat			20 Detik
2		733	60 Detik
Istirahat			20 Detik
3		547	60 Detik
Istirahat			20 Detik
4		547	60 Detik
5		241	60 Detik
Istirahat			10 Detik
6		391	60 Detik

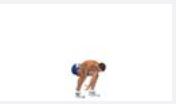
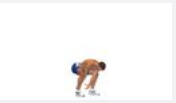
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		1590	60 Detik
15		769	60 Detik

Istirahat **20 Detik**

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

Istirahat **10 Detik**

21		553	60 Detik
22		241	40 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **10 Detik**

23  397 **40** Detik

24  439 **40** Detik

25  493 **40** Detik

26  553 **40** Detik

27  547 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

28  733 **60** Detik

29  553 **45** Detik

Istirahat **10 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 **15 Detik**

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

Istirahat **15 Detik**

39		547	45 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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

Istirahat **15 Detik**

43		607	60 Detik

Istirahat **15 Detik**

44		547	60 Detik

Istirahat **10 Detik**

45		595	60 Detik

Istirahat **10 Detik**

46		547	60 Detik

Istirahat **10 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

47  595 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

48  373 **x60** Rep

Istirahat **10 Detik**

49  367 **x60** Rep

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.