2971

Mahir | 74 min | 725 Kcal

1		595	60 Detik
Istirahat			20 Detik
2		595	50 Detik
Istirahat			10 Detik
3		595	40 Detik
Istirahat			10 Detik
4		607	60 Detik
5		205	60 Detik
Istirahat			10 Detik
6		733	60 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **10 Detik**

7  547 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

8  547 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

9  547 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

10  241 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

11  391 **60** Detik

12  595 **60** Detik

Istirahat **20 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		733	60 Detik

Istirahat **20 Detik**

14		415	60 Detik
15		733	60 Detik

Istirahat **10 Detik**

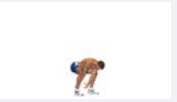
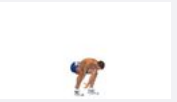
16		553	60 Detik
17		547	60 Detik

Istirahat **20 Detik**

18		367	60 Detik
19		1590	60 Detik
20		769	60 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **20 Detik**

21		769	**60** Detik
22		1510	**60** Detik
23		793	**60** Detik
24		1510	**60** Detik
25		793	**60** Detik
26		1433	**60** Detik

Istirahat **10 Detik**

27		553	**60** Detik
28		241	**60** Detik

Istirahat **10 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		397	60 Detik
30		439	60 Detik
31		493	60 Detik
32		553	60 Detik
33		547	60 Detik
Istirahat			10 Detik
34		733	60 Detik
35		553	60 Detik
Istirahat			10 Detik
36		415	60 Detik
37		547	60 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38  373 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

39  607 **60** Detik

40  409 **60** Detik

Istirahat **15 Detik**

41  595 **60** Detik

42  415 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

43  205 **60** Detik

44  373 **45** Detik

Istirahat **15 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		547	45 Detik
46		409	60 Detik
Istirahat			10 Detik
47		607	60 Detik
48		595	60 Detik
Istirahat			15 Detik
49		607	60 Detik
Istirahat			15 Detik
50		547	60 Detik
Istirahat			10 Detik
51		595	60 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52		547	60 Detik
	Istirahat		10 Detik
53		595	60 Detik
	Istirahat		10 Detik
54		373	x60 Rep
	Istirahat		10 Detik
55		367	x60 Rep
	Istirahat		10 Detik
56		547	60 Detik
57		769	60 Detik
	Istirahat		10 Detik
58		547	60 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		769	60 Detik
Istirahat			10 Detik
60		595	40 Detik
61		769	60 Detik
62		595	60 Detik
Istirahat			10 Detik
63		769	60 Detik
64		211	60 Detik
Istirahat			10 Detik
65		211	60 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66  205 60 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.