2976

Mahir | 35 min | 343 Kcal

1		547	45 Detik
2		733	45 Detik
	Istirahat		20 Detik
3		241	60 Detik
	Istirahat		20 Detik
4		547	60 Detik
5		595	40 Detik
6		733	40 Detik
	Istirahat		20 Detik
7		391	60 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		595	60 Detik

Istirahat **20 Detik**

9		415	40 Detik
10		733	35 Detik

Istirahat **20 Detik**

11		553	40 Detik
12		547	60 Detik

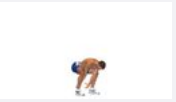
Istirahat **20 Detik**

13		367	40 Detik
14		1590	45 Detik
15		769	40 Detik

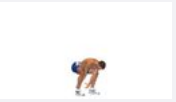
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **20 Detik**

16  1510 **40** Detik

17  793 **60** Detik

18  1510 **40** Detik

19  793 **60** Detik

20  1433 **30** Detik

Istirahat **20 Detik**

21  553 **40** Detik

22  241 **40** Detik

Istirahat **20 Detik**

23  397 **40** Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		439	40 Detik
25		493	40 Detik
26		553	40 Detik
27		547	40 Detik
Istirahat			20 Detik
28		733	40 Detik
29		553	45 Detik
Istirahat			20 Detik
30		415	45 Detik
31		547	45 Detik
32		373	45 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		607	45 Detik
34		409	45 Detik

Istirahat **20 Detik**

35		595	45 Detik
36		415	45 Detik
37		205	45 Detik
38		373	45 Detik
39		547	45 Detik
40		409	45 Detik
41		607	30 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

42  595 **25** 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.