2981

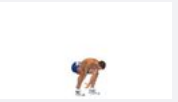
Menengah | 25 min | 245 Kcal

1		547	60 Detik
Istirahat			15 Detik
2		733	60 Detik
Istirahat			10 Detik
3		547	60 Detik
Istirahat			30 Detik
4		391	60 Detik
5		595	60 Detik
Istirahat			20 Detik
6		415	30 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		733	35 Detik
Istirahat			30 Detik
8		553	30 Detik
9		547	60 Detik
10		367	30 Detik
Istirahat			20 Detik
11		1590	30 Detik
Istirahat			20 Detik
12		1590	30 Detik
Istirahat			20 Detik
13		769	60 Detik
Istirahat			20 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		769	60 Detik
Istirahat			20 Detik
15		1510	40 Detik
16		793	40 Detik
Istirahat			20 Detik
17		1510	40 Detik
18		793	40 Detik
19		1433	40 Detik
Istirahat			20 Detik
20		553	40 Detik
21		727	30 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **20 Detik**

22		397	**40** Detik
23		439	**40** Detik
24		493	**40** Detik
25		553	**40** Detik
26		547	**40** Detik

Istirahat **20 Detik**

27		733	**40** Detik
28		553	**35** Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.