2986

Mahir | 41 min | 402 Kcal

1		205	45 Detik
2		547	45 Detik
	Istirahat		20 Detik
3		547	45 Detik
4		607	45 Detik
	Istirahat		20 Detik
5		265	40 Detik
6		547	60 Detik
7		391	40 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		727	40 Detik

Istirahat **20 Detik**

9		733	40 Detik
10		265	40 Detik
11		547	40 Detik
12		391	40 Detik
13		595	40 Detik

Istirahat **20 Detik**

14		415	30 Detik
15		733	35 Detik
16		265	40 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **15 Detik**

17  553 **30** Detik

18  547 **30** Detik

19  367 **30** Detik

Istirahat **15 Detik**

20  1590 **30** Detik

21  265 **40** Detik

22  769 **40** Detik

Istirahat **15 Detik**

23  769 **40** Detik

24  1510 **40** Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25  793 **40** Detik

Istirahat **15 Detik**

26  1510 **40** Detik

27  265 **30** Detik

28  793 **40** Detik

29  1433 **40** Detik

Istirahat **15 Detik**

30  553 **40** Detik

31  727 **30** Detik

32  265 **40** Detik

Istirahat **15 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		397	40 Detik
34		439	40 Detik
35		493	40 Detik
36		265	40 Detik

Istirahat **15 Detik**

37		553	40 Detik
38		547	40 Detik

Istirahat **15 Detik**

39		733	40 Detik
40		553	40 Detik

Istirahat **15 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

41  415 **45** Detik

42  769 **45** Detik

Istirahat **15 Detik**

43  415 **45** Detik

44  769 **45** Detik

Istirahat **15 Detik**

45  205 **40** Detik

46  415 **45** Detik

47  493 **45** Detik

Istirahat **15 Detik**

48  373 **40** Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		547	45 Detik
50		553	40 Detik
51		205	40 Detik

Istirahat **15 Detik**

52		493	40 Detik
53		547	40 Detik
54		553	30 Detik
55		607	40 Detik

Burnify

Ini latihanmu dalam PDF. Di aplikasi kamu merasakan pengalaman lengkapnya.

Ini struktur teknisnya. Di aplikasi kamu menemukan pengalaman yang

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.