2991

Mahir | 31 min | 304 Kcal

1		595	40 Detik
2		547	45 Detik
	Istirahat		20 Detik
3		547	60 Detik
	Istirahat		20 Detik
4		391	45 Detik
5		595	50 Detik
	Istirahat		20 Detik
6		415	40 Detik
7		733	35 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **20 Detik**

8  553 **40** Detik

9  547 **40** Detik

Istirahat **20 Detik**

10  367 **40** Detik

11  1590 **45** Detik

12  769 **40** Detik

Istirahat **20 Detik**

13  1510 **40** Detik

14  793 **40** Detik

15  1510 **40** Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		793	40 Detik
17		1433	40 Detik

Istirahat **20 Detik**

18		553	40 Detik
19		241	40 Detik

Istirahat **20 Detik**

20		397	40 Detik
21		439	40 Detik
22		493	40 Detik
23		553	40 Detik
24		547	40 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **20 Detik**

25  733 **40** Detik

26  553 **45** Detik

Istirahat **20 Detik**

27  415 **45** Detik

28  547 **45** Detik

29  373 **45** Detik

30  607 **45** Detik

31  409 **45** Detik

Istirahat **20 Detik**

32  595 **45** Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		415	45 Detik
34		205	45 Detik
35		373	45 Detik
36		547	45 Detik
37		409	45 Detik
38		607	30 Detik
39		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.

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.