# 3009

Mahir | 28 min | 274 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 595 | 40 Detik |
| 2 |  | 547 | 45 Detik |
| | Istirahat | | 20 Detik |
| 3 |  | 595 | 50 Detik |
| | Istirahat | | 20 Detik |
| 4 |  | 415 | 45 Detik |
| | Istirahat | | 20 Detik |
| 5 |  | 553 | 45 Detik |
| | Istirahat | | 20 Detik |
| 6 |  | 367 | 40 Detik |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | 1590 | 45 Detik |
| 8 |  | 769 | 40 Detik |
| Istirahat | | | 20 Detik |
| 9 |  | 1510 | 40 Detik |
| 10 |  | 793 | 40 Detik |
| 11 |  | 1510 | 40 Detik |
| 12 |  | 793 | 40 Detik |
| 13 |  | 1433 | 40 Detik |
| Istirahat | | | 20 Detik |
| 14 |  | 553 | 40 Detik |
| 15 |  | 241 | 40 Detik |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **20 Detik**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 16 |  | 397 | **40** Detik |
| 17 |  | 439 | **40** Detik |
| 18 |  | 493 | **40** Detik |
| 19 |  | 553 | **40** Detik |
| 20 |  | 547 | **40** Detik |

Istirahat **20 Detik**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 21 |  | 733 | **40** Detik |
| 22 |  | 553 | **45** Detik |

Istirahat **20 Detik**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 23 |  | 415 | **45** Detik |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 24 |  | 547 | 45 Detik |
| 25 |  | 373 | 45 Detik |
| 26 |  | 607 | 45 Detik |
| 27 |  | 409 | 45 Detik |

Istirahat **20 Detik**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 28 |  | 595 | 45 Detik |
| 29 |  | 415 | 45 Detik |
| 30 |  | 205 | 45 Detik |
| 31 |  | 373 | 45 Detik |
| 32 |  | 547 | 45 Detik |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 33 |  | 409 | 45 Detik |
| 34 |  | 607 | 30 Detik |
| 35 |  | 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.