3015

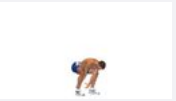
Mahir | 37 min | 363 Kcal

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		595	40 Detik
Istirahat			20 Detik
9		415	30 Detik
10		733	35 Detik
11		265	40 Detik
Istirahat			15 Detik
12		553	30 Detik
13		547	30 Detik
14		367	30 Detik
Istirahat			15 Detik
15		1590	30 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		265	40 Detik
17		769	40 Detik
Istirahat			15 Detik
18		769	40 Detik
19		1510	40 Detik
20		793	40 Detik
Istirahat			15 Detik
21		1510	40 Detik
22		265	30 Detik
23		793	40 Detik
24		1433	40 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **15 Detik**

25  553 **40** Detik

26  727 **30** Detik

27  265 **40** Detik

Istirahat **15 Detik**

28  397 **40** Detik

29  439 **40** Detik

30  493 **40** Detik

31  265 **40** Detik

Istirahat **15 Detik**

32  553 **40** Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		547	40 Detik
Istirahat			15 Detik
34		733	40 Detik
35		553	40 Detik
Istirahat			15 Detik
36		415	45 Detik
37		769	45 Detik
Istirahat			15 Detik
38		415	45 Detik
39		769	45 Detik
Istirahat			15 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		205	40 Detik
41		415	45 Detik
42		493	45 Detik

Istirahat **15 Detik**

43		373	40 Detik
44		547	45 Detik
45		553	40 Detik
46		205	40 Detik

Istirahat **15 Detik**

47		493	40 Detik
48		547	40 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		553	30 Detik
50		607	40 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.