3020

Mahir | 19 min | 186 Kcal

1		595	40 Detik
2		547	45 Detik
	Istirahat		20 Detik
3		553	50 Detik
4		241	40 Detik
	Istirahat		20 Detik
5		397	45 Detik
6		439	40 Detik
7		493	40 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		553	40 Detik
9		547	40 Detik
Istirahat			20 Detik
10		733	40 Detik
11		553	45 Detik
Istirahat			20 Detik
12		415	45 Detik
13		547	45 Detik
14		373	45 Detik
15		607	45 Detik
16		409	45 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat			**20 Detik**
17		595	**45** Detik
18		415	**45** Detik
19		205	**45** Detik
20		373	**45** Detik
21		547	**45** Detik
22		409	**45** Detik
23		607	**30** Detik
24		595	**25** 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.