3026

Pemula | 7 min | 69 Kcal

1		499	x30 Rep
2		481	x10 Rep
3		685	x10 Rep
4		487	x10 Rep

Istirahat **30 Detik**

5		499	x30 Rep
6		481	x10 Rep
7		685	x10 Rep
8		487	x10 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat			**30 Detik**
9		499	**x30** Rep
10		481	**x10** Rep
11		685	**x10** Rep
12		487	**x10** Rep

Buttify

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.