3074

Menengah | 10 min | 98 Kcal

1		451	x20 Rep
Istirahat			20 Detik
2		451	x20 Rep
Istirahat			20 Detik
3		451	x20 Rep
Istirahat			60 Detik
4		1420	15 Detik
Istirahat			15 Detik
5		1420	15 Detik
Istirahat			15 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		1420	14 Detik
	Istirahat		60 Detik
7		445	x15 Rep
	Istirahat		10 Detik
8		445	x15 Rep
	Istirahat		10 Detik
9		445	x15 Rep
	Istirahat		60 Detik
10		487	x10 Rep
	Istirahat		10 Detik
11		487	x10 Rep
	Istirahat		10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.