37

Menengah | 8 min | 78 Kcal

1		595	30 Detik
Istirahat			10 Detik
2		403	30 Detik
Istirahat			10 Detik
3		727	30 Detik
Istirahat			10 Detik
4		607	30 Detik
Istirahat			10 Detik
5		757	30 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  721 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

7  643 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

8  787 857 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

9  619 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

10  433 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

11  205 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  685 30 Detik

Quickify

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.