3763

Menengah | 6 min | 59 Kcal

1		385	x30 Rep
Istirahat			30 Detik
2		385	x20 Rep
Istirahat			20 Detik
3		385	x10 Rep
Istirahat			10 Detik
4		385	x5 Rep
Istirahat			30 Detik
5		409	x30 Rep
Istirahat			20 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  409 x20 Rep

Istirahat 10 Detik

7  409 x10 Rep

Istirahat 5 Detik

8  409 x5 Rep

Abify

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.