4028

Mahir | 8 min | 78 Kcal

1		1522	x40 Rep
2		1433	40 Detik
	Istirahat		10 Detik
3		415	x45 Rep
	Istirahat		10 Detik
4		493	20 Detik
5		361	x20 Rep
	Istirahat		10 Detik
6		493	30 Detik
7		409	x30 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **10 Detik**

8  361 **x20** Rep

9  493 **20** Detik

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.