4033

Menengah | 11 min | 108 Kcal

1		595	30	Detik
	Istirahat		15 Detik	
2		373	x25	Rep
	Istirahat		10 Detik	
3		547	30	Detik
	Istirahat		10 Detik	
4		415	x25	Rep
	Istirahat		10 Detik	
5		595	40	Detik
	Istirahat		10 Detik	

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		373	x30 Rep
7		415	x30 Rep
Istirahat			10 Detik
8		547	30 Detik
Istirahat			10 Detik
9		595	20 Detik
Istirahat			10 Detik
10		373	x30 Rep
11		415	x30 Rep
Istirahat			10 Detik
12		547	30 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13  403 **20** Detik

14  379 **x20** 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.