4039

Menengah | 13 min | 127 Kcal

1		595	40 Detik
Istirahat			10 Detik
2		649	25 Detik
3		385	25 Detik
4		601	25 Detik
Istirahat			10 Detik
5		595	40 Detik
Istirahat			10 Detik
6		649	25 Detik
7		415	25 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		409	25 Detik
	Istirahat		10 Detik
9		205	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
10		595	40 Detik
	Istirahat		10 Detik
11		379	30 Detik
12		409	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
13		595	45 Detik
	Istirahat		10 Detik
14		205	30 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **10 Detik**

15  361 **30** Detik

16  553 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

17  595 **45** Detik

Istirahat **10 Detik**

18  409 **30** Detik

19  415 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

20  265 **45** Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.