4044

Mahir | 9 min | 88 Kcal

1		217	x15 Rep
Istirahat			10 Detik
2		217	x15 Rep
Istirahat			10 Detik
3		1534	x15 Rep
Istirahat			10 Detik
4		1534	x15 Rep
Istirahat			10 Detik
5		1462	40 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		1462	40 Detik
Istirahat			15 Detik
7		259	40 Detik
Istirahat			10 Detik
8		259	40 Detik
Istirahat			10 Detik
9		259	40 Detik
Istirahat			10 Detik
10		379	x20 Rep
Istirahat			10 Detik
11		379	x20 Rep
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		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.