4049

Pemula | 4 min | 39 Kcal

1		553	x10 Rep
Istirahat			10 Detik
2		1433	10 Detik
Istirahat			10 Detik
3		367	x10 Rep
Istirahat			10 Detik
4		415	x10 Rep
Istirahat			10 Detik
5		379	x10 Rep
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  367 x10 Rep

Istirahat 10 Detik

7  415 x10 Rep

Istirahat 10 Detik

8  493 x10 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.