4054

Menengah | 5 min | 49 Kcal

1		391	x25 Rep
Istirahat			15 Detik
2		361	x10 Rep
Istirahat			15 Detik
3		367	x15 Rep
Istirahat			15 Detik
4		361	x10 Rep
Istirahat			15 Detik
5		385	x15 Rep
Istirahat			15 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  355 **x10** Rep

Istirahat **15 Detik**

7  361 **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.