4105

Mahir | 10 min | 98 Kcal

1		595	30 Detik
Istirahat			20 Detik
2		595	30 Detik
Istirahat			20 Detik
3		595	30 Detik
Istirahat			20 Detik
4		445	x10 Rep
Istirahat			10 Detik
5		445	x10 Rep
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  445 x10 Rep

Istirahat 20 Detik

7  595 15 Detik

Istirahat 15 Detik

8  595 15 Detik

Istirahat 15 Detik

9  595 15 Detik

Istirahat 20 Detik

10  445 x10 Rep

Istirahat 10 Detik

11  445 x10 Rep

Istirahat 10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		445	x10 Rep
Istirahat			20 Detik
13		1420	30 Detik
Istirahat			10 Detik
14		1420	30 Detik
Istirahat			10 Detik
15		1420	30 Detik
Istirahat			10 Detik
16		1420	30 Detik

Legify

Ini latihanmu dalam PDF. Di aplikasi kamu merasakan pengalaman lengkapnya.

Ini struktur teknisnya. Di aplikasi kamu menemukan pengalaman yang

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.