4110

Mahir | 5 min | 49 Kcal

1		445	x15 Rep
Istirahat			30 Detik
2		445	x12 Rep
Istirahat			25 Detik
3		445	x10 Rep
Istirahat			20 Detik
4		445	x8 Rep
Istirahat			15 Detik
5		445	x5 Rep
Istirahat			30 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  439 x15 Rep

Istirahat 10 Detik

7  439 x10 Rep

Istirahat 5 Detik

8  439 x5 Rep

Legify

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.