4115

Menengah | 11 min | 108 Kcal

1		583	x30 Rep
Istirahat			40 Detik
2		583	x30 Rep
Istirahat			40 Detik
3		583	x30 Rep
Istirahat			60 Detik
4		1420	30 Detik
Istirahat			60 Detik
5		445	x7 Rep
Istirahat			40 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		445	x7 Rep
	Istirahat		40 Detik
7		445	x7 Rep
	Istirahat		60 Detik
8		1602	x10 Rep
	Istirahat		10 Detik
9		1602	x10 Rep
	Istirahat		10 Detik
10		1602	x10 Rep

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.