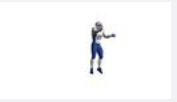
4330

Pemula | 5 min | 49 Kcal

1		4877	30 Detik
2		4865 4895	30 Detik
3		4889	60 Detik
4		4859	30 Detik

Istirahat **10 Detik**

5		4871	30 Detik
6		1671	30 Detik
7		4883	30 Detik
8		733	30 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

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.