45

Pemula | 10 min | 98 Kcal

1		505	x20 Rep
2		235	x20 Rep
Istirahat			30 Detik
3		535	x20 Rep
4		385	x20 Rep
Istirahat			45 Detik
5		247	x20 Rep
6		361	x10 Rep
Istirahat			45 Detik
7		511	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		397	x20 Rep

Istirahat **45 Detik**

9		247	x20 Rep
10		535	x20 Rep
11		361	x10 Rep
12		385	x20 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.

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.