49

Menengah | 4 min | 39 Kcal

1		553	x25 Rep
2		523	x8 Rep
3		259	x30 Rep
4		361	x10 Rep
5		403	x15 Rep
6		379	x10 Rep
7		385	x20 Rep

Abify

Ini latihanmu dalam PDF. Di aplikasi kamu merasakan p nya.

Ini struktur teknis nukan pengalaman yang lebih kaya dan lebih dinamis.

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.