53

Pemula | 3 min | 30 Kcal

1		235	x30 Rep
2		385	x30 Rep
3		361	x15 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.

- 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.