57

Pemula | 3 min | 29 Kcal

1		391	x10 Rep
2		361	x5 Rep
	Istirahat		15 Detik
3		367	x16 Rep
4		361	x6 Rep
	Istirahat		15 Detik
5		385	x10 Rep
6		355	x7 Rep
7		361	x8 Rep

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.