61

Mahir | 10 min | 98 Kcal

1		355	x10 Rep
Istirahat			20 Detik
2		1433	40 Detik
Istirahat			20 Detik
3		397	x20 Rep
4		523	x10 Rep
Istirahat			15 Detik
5		553	x20 Rep
6		559	x15 Rep
7		235	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat **10 Detik**

8		409	**x20** Rep
9		361	**x10** Rep
10		259	**x20** Rep
11		403	**x10** Rep

Istirahat **30 Detik**

12		355	**x5** Rep
13		1433	**20** Detik
14		397	**x10** Rep
15		523	**x5** Rep
16		553	**x10** Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		559	x10 Rep
18		235	x10 Rep
19		409	x10 Rep
20		361	x5 Rep
21		259	x10 Rep
22		403	x5 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.