69

Menengah | 10 min | 98 Kcal

1		415	x40 Rep
2		409	x40 Rep
Istirahat			15 Detik
3		361	x20 Rep
4		1433	60 Detik
Istirahat			15 Detik
5		385	x60 Rep
6		355	x20 Rep
Istirahat			15 Detik
7		235	x40 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		379	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.

- 🎬 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.