73

Pemula | 9 min | 88 Kcal

1		505	x20 Rep
2		253 860	x15 Rep
	Istirahat		30 Detik
3		211	x20 Rep
4		529 864	x10 Rep
	Istirahat		30 Detik
5		505	x20 Rep
6		253 860	x15 Rep
	Istirahat		30 Detik
7		211	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		529 864	x10 Rep
9		211	x20 Rep
Istirahat			30 Detik
10		253 860	x15 Rep
11		505	x20 Rep
12		529 864	x10 Rep

Chestify

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.