77

Menengah | 8 min | 78 Kcal

1		247	x16 Rep
Istirahat			25 Detik
2		247	x16 Rep
Istirahat			25 Detik
3		247	x16 Rep
Istirahat			25 Detik
4		511	x16 Rep
Istirahat			25 Detik
5		511	x16 Rep
Istirahat			25 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  511 **x16** Rep

Istirahat **25 Detik**

7  517 860 **x16** Rep

Istirahat **25 Detik**

8  517 860 **x16** Rep

Istirahat **25 Detik**

9  517 860 **x16** 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.