# 7953

Pemula | 2 min | 20 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 7927 856 | x10 Rep |
| | Istirahat | | 10 Detik |
| 2 |  | 7927 856 | x10 Rep |
| | Istirahat | | 10 Detik |
| 3 |  | 7927 856 | x10 Rep |
| | Istirahat | | 10 Detik |
| 4 |  | 7927 856 | x10 Rep |


**Armify**

**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.