8056

Pemula | 11 min | 108 Kcal

1		205	30 Detik
Istirahat			10 Detik
2		595	20 Detik
Istirahat			10 Detik
3		793	30 Detik
4		757	30 Detik
Istirahat			20 Detik
5		379	60 Detik
Istirahat			10 Detik
6		547	30 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7  607 **30** Detik

Istirahat **20 Detik**

8  379 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

9  727 **30** Detik

10  637 **30** Detik

Istirahat **10 Detik**

11  205 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

12  379 **60** Detik

Istirahat **10 Detik**

13  607 **60** Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14  547 30 Detik

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.

- 🎬 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.