81

Mahir | 8 min | 78 Kcal

1		505	x30 Rep
Istirahat			15 Detik
2		505	x30 Rep
Istirahat			15 Detik
3		247	x30 Rep
Istirahat			15 Detik
4		535	x30 Rep
Istirahat			15 Detik
5		529 864	x25 Rep
Istirahat			15 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  253 860 **x30** Rep

Istirahat **15 Detik**

7  541 **x10** Rep

Istirahat **15 Detik**

8  541 **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.

- 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.