85

Mahir | 8 min | 78 Kcal

1		505	x30 Rep
Istirahat			20 Detik
2		535	x20 Rep
Istirahat			20 Detik
3		247	x30 Rep
Istirahat			20 Detik
4		475	25 Detik
Istirahat			20 Detik
5		511	x10 Rep
Istirahat			20 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		469	x5 Rep
	Istirahat		20 Detik
7		463	15 Detik
	Istirahat		30 Detik
8		511	x10 Rep
9		469	x5 Rep
10		463	15 Detik
	Istirahat		30 Detik
11		535	x20 Rep

Chestify

Ini latihanmu dalam PDF. Di aplikasi kamu merasakan pengalaman langkannya.

Ini struktur teknis ukan pengalaman yang is.

Unduh aplikasi

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.