89

Pemula | 7 min | 69 Kcal

1		481	x15 Rep
2		499	x20 Rep
	Istirahat		30 Detik
3		445	x5 Rep
4		481	x15 Rep
	Istirahat		30 Detik
5		499	x20 Rep
6		445	x5 Rep
	Istirahat		30 Detik
7		481	x15 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		445	x5 Rep

Istirahat **30 Detik**

9		499	x20 Rep
10		625	x20 Rep

Buttify

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.