8938

Menengah | 11 min | 108 Kcal

1		235	x20 Rep
2		505	x20 Rep
3		385	x20 Rep

Istirahat **20 Detik**

4		535	x20 Rep
5		385	x20 Rep
6		247	x20 Rep

Istirahat **20 Detik**

7		235	x20 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		535	x20 Rep
9		361	x15 Rep
Istirahat			20 Detik
10		361	x15 Rep
11		535	x20 Rep
12		385	x20 Rep
13		247	x20 Rep
14		535	x20 Rep
Istirahat			10 Detik
15		535	x20 Rep
16		361	x15 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Abify

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.