8957

Pemula | 7 min | 69 Kcal

1		547	20 Detik
Istirahat			10 Detik
2		247	20 Detik
Istirahat			10 Detik
3		469	20 Detik
Istirahat			10 Detik
4		607	20 Detik
Istirahat			10 Detik
5		1649	20 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		535	20 Detik
Istirahat			10 Detik
7		547	20 Detik
Istirahat			10 Detik
8		1638	20 Detik
Istirahat			10 Detik
9		649	20 Detik
Istirahat			10 Detik
10		547	20 Detik
Istirahat			10 Detik
11		385	20 Detik
Istirahat			10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		241	20 Detik

Istirahat **10 Detik**

13		439	20 Detik

Istirahat **10 Detik**

14		205	20 Detik

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.