8977

Pemula | 11 min | 108 Kcal

1		535	30 Detik
2		241	30 Detik
3		541	30 Detik
4		529 864	30 Detik
5		211	30 Detik
6		253 860	30 Detik
7		535	30 Detik
8		247	30 Detik
9		517 860	30 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		463	30	Detik
11		529 864	30	Detik
12		469	30	Detik
13		475	30	Detik
14		517 860	x30	Rep
15		475	30	Detik
16		529 864	30	Detik
17		1660	30	Detik
18		505	30	Detik
19		541	30	Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

20		247	30 Detik
21		469	30 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.