# 9000

Pemula | 5 min | 49 Kcal

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | 547 | 30 Detik |
| 2 |  | 397 | 30 Detik |
| Istirahat | | | 10 Detik |
| 3 |  | 205 | 30 Detik |
| 4 |  | 493 | 30 Detik |
| Istirahat | | | 10 Detik |
| 5 |  | 547 | 30 Detik |
| 6 |  | 397 | 30 Detik |
| Istirahat | | | 10 Detik |
| 7 |  | 205 | 30 Detik |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 8 |  | 493 | 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.