93

Menengah | 5 min | 49 Kcal

1		487	x15 Rep
2		499	x15 Rep
3		445	x10 Rep

Istirahat **20 Detik**

4		445	x10 Rep
5		487	x20 Rep
6		445	x10 Rep

Istirahat **20 Detik**

7		487	x15 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		499	x25 Rep
9		445	x10 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.