97

Mahir | 6 min | 59 Kcal

1		439	x15 Rep
2		571	x15 Rep
3		565	x15 Rep

Istirahat **15 Detik**

4		499	x15 Rep
5		445	x15 Rep
6		487	x15 Rep

Istirahat **15 Detik**

7		565	x15 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		433	x15 Rep
9		439	x15 Rep
10		625	x20 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.