Brazilian Butt

Pemula | 7 min | 69 Kcal

1		Bridge	x30 Rep
2		Hip Extension Bent Knee	x10 Rep
3		Lateral swings with straight leg	x10 Rep
4		Concentrated hip extension	x10 Rep

Istirahat **30 Detik**

5		Bridge	x30 Rep
6		Hip Extension Bent Knee	x10 Rep
7		Lateral swings with straight leg	x10 Rep
8		Concentrated hip extension	x10 Rep

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

Istirahat			**30 Detik**
9		Bridge	**x30** Rep
10		Hip Extension Bent Knee	**x10** Rep
11		Lateral swings with straight leg	**x10** Rep
12		Concentrated hip extension	**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.