Tubuh Bagian Atas

Mahir | 8 min

1		High knees running in place	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
2		Knee Push Ups - Hands at Chest Width	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
3		Side plank with crossed legs	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
4		Dumbbell Front Raise Dumbbell	30 Detik
	Istirahat		10 Detik
5		Pressing Up with Dumbbell Dumbbell	30 Detik
	Istirahat		10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Push-Ups	30 Detik
		Istirahat	10 Detik
7		Burpees	30 Detik
		Istirahat	10 Detik
8		Crunch with knees to the chest	30 Detik
		Istirahat	10 Detik
9		Push Ups Knees on Bench Raised platform	30 Detik
		Istirahat	10 Detik
10		Double Twist	30 Detik
		Istirahat	10 Detik
11		Tricep bench dips Bench / Chair	30 Detik
		Istirahat	10 Detik

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Plank	30 Detik

P4P

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.