

# TABATA

Program latihan oleh:

**N. Baggaswara**

📷 @nbaggaswara

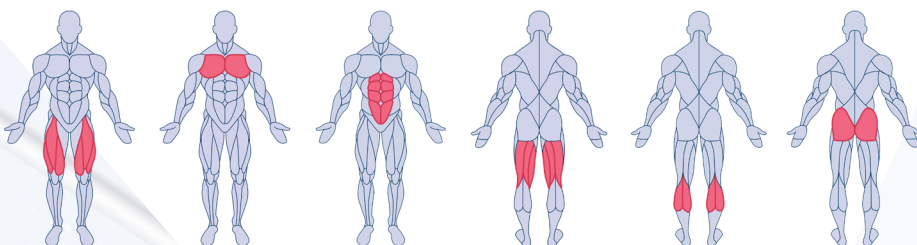


**8 Set** | Istirahat **20 detik** per set

1



Burpee **8 kali**



INFO LENGKAP



**LATIHANFISIK.COM**