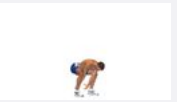
100 سعرة حرارية

مبتدئ | 14 min

1		ركلات الأرداف	25 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		القفزات المتبادلة	25 ثانية
		راحة	20 ثانية
3		القرفصاء المتكررة	20 ثانية
4		القفز مع رفع الذراعين	25 ثانية
		راحة	20 ثانية
5		القفز والقرفصاء	20 ثانية
6		القفزات المتبادلة	25 ثانية
		راحة	20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		الانحناء والتمدد	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
8		وثبات القوة	20 ثانية
		راحة	10 ثانية
9		القفزات المتبادلة	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
10		الانحناء والتمدد	30 ثانية
		راحة	15 ثانية
11		تمرين قرفصاء السومو مع رفع الدمبل فوق الرأس	20 ثانية
		راحة	10 ثانية
12		القفز مع رفع الذراعين	25 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13  بلانك **30** ثانية

راحة 10 ثانية

14  القفزات المتبادلة **30** ثانية

راحة 15 ثانية

15  القفز مع رفع الذراعين **30** ثانية

راحة 15 ثانية

16  القفزات المتبادلة **30** ثانية

راحة 5 ثانية

17  بلانك **30** ثانية

راحة 5 ثانية

18  ركلات الأرداف **20** ثانية

راحة 10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

19  القفزات المتبادلة 30 ثانية

راحة 5 ثانية

20  تمرين قرفصاء السومو مع رفع الدمبل فوق الرأس 20 ثانية

راحة 5 ثانية

21  القفز مع رفع الذراعين 20 ثانية

راحة 10 ثانية

22  القفز مع رفع الذراعين 20 ثانية

راحة 10 ثانية

23  ركلات الأرداف 30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

هذا هو التمرين بصيغة PDF .في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

هنا لديك الهيكل التقني .في التطبيق تجد تجربة أغنى وأكثر حيوية.

- 🎬 دليل فيديو مع رسوم متحركة كاملة
- 🎵 موسيقى خاصة للتدريب بشكل أفضل
- ⚙️ مؤقت وإعدادات قابلة للتخصيص
- 📅 خطط تدريجية لمدة 30 و60 و90 يومًا
- ✨ تمارين جديدة مُنشأة بالذكاء الاصطناعي

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.