100 سعرة حرارية

متقدم | 11 min

1		الانحناء والتمدد	30 ثانية
2		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
3		القفزات المتبادلة	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		القفز والقرفصاء	30 ثانية
5		ركلات الأرداف	30 ثانية
6		القفزات المتبادلة	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
7		وثبات القوة	25 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
9		تمرين قرفصاء السومو مع رفع الدمبل فوق الرأس	20 ثانية
10		القفزات المتبادلة	30 ثانية
راحة			10 ثانية
11		بلانك	30 ثانية
12		القفزات المتبادلة	30 ثانية
13		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
راحة			10 ثانية
14		القفزات المتبادلة	30 ثانية
15		بلانك	30 ثانية
16		ركلات الأرداف	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة		10 ثانية
17	 القفزات المتبادلة	40 ثانية
18	 تمرين قرفصاء السومو مع رفع الدمبل فوق الرأس	40 ثانية
19	 القفز مع رفع الذراعين	40 ثانية

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.