174 سعرة حرارية

متقدم | 19 min

1		تسلق الجبل	40 ثانية
2		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
		راحة	20 ثانية
3		كرانش كامل رأسياً	50 ثانية
4		الحواجز	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
5		تمارين البطن الدوارة	45 ثانية
6		القرفصاء	40 ثانية
7		العبور المتبادل للقدم	40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
9		القفز مع رفع الذراعين	40 ثانية
راحة			20 ثانية
10		القفز فوق الحواجز	40 ثانية
11		كرانش كامل رأسياً	45 ثانية
راحة			20 ثانية
12		**Reverse Crunch**	45 ثانية
13		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
14		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	45 ثانية
15		ركلات الأرداف	45 ثانية
16		الضغط بالرجلين	45 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة	20 ثانية

17		تسلق الجبل	45 ثانية
18		**Reverse Crunch**	45 ثانية
19		الجري في المكان برفع الركبتين	45 ثانية
20		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	45 ثانية
21		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
22		الضغط بالرجلين	45 ثانية
23		ركلات الأرداف	30 ثانية
24		تسلق الجبل	25 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.