207 سعرة حرارية

متوسط | 25 min

1		القفز مع رفع الذراعين	60 ثانية
		راحة	15 ثانية
2		القفز فوق الحواجز	60 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		القفز مع رفع الذراعين	60 ثانية
		راحة	30 ثانية
4		تمرين الضغط باليدين	60 ثانية
5		تسلق الجبل	60 ثانية
		راحة	20 ثانية
6		**Reverse Crunch**	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		القفز فوق الحواجز	35 ثانية
		راحة	30 ثانية
8		كرانش كامل رأسياً	30 ثانية
9		القفز مع رفع الذراعين	60 ثانية
10		تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين	30 ثانية
		راحة	20 ثانية
11		تمرين القفز ولمس أصابع القدمين	30 ثانية
		راحة	20 ثانية
12		تمرين القفز ولمس أصابع القدمين	30 ثانية
		راحة	20 ثانية
13		القفزات المتبادلة	60 ثانية
		راحة	20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

14		القفزات المتبادلة	60 ثانية
		راحة	20 ثانية
15		الطحن المرتفع	40 ثانية
16		الانحناء والتمدد	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
17		الطحن المرتفع	40 ثانية
18		الانحناء والتمدد	40 ثانية
19		تمارين البطن بالتناوب	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
20		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
21		**Jumping Lunges**	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة			20 ثانية
22		تمارين البطن الدوارة	40 ثانية
23		القرفصاء	40 ثانية
24		العبور المتبادل للقدم	40 ثانية
25		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
26		القفز مع رفع الذراعين	40 ثانية
راحة			20 ثانية
27		القفز فوق الحواجز	40 ثانية
28		كرانش كامل رأسياً	35 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.