251 سعرة حرارية

متقدم | 28 min

1		تسلق الجبل	40 ثانية
2		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
		راحة	20 ثانية
3		تسلق الجبل	50 ثانية
		راحة	20 ثانية
4		**Reverse Crunch**	45 ثانية
		راحة	20 ثانية
5		كرانش كامل رأسياً	45 ثانية
		راحة	20 ثانية
6		تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين	40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

7		تمرين القفز ولمس أصابع القدمين	45 ثانية
8		القفزات المتبادلة	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
9		الطحن المرتفع	40 ثانية
10		الانحناء والتمدد	40 ثانية
11		الطحن المرتفع	40 ثانية
12		الانحناء والتمدد	40 ثانية
13		تمارين البطن بالتناوب	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
14		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
15		الحواجز	40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة			20 ثانية
16		تمارين البطن الدوارة	40 ثانية
17		القرفصاء	40 ثانية
18		العبور المتبادل للقدم	40 ثانية
19		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
20		القفز مع رفع الذراعين	40 ثانية
راحة			20 ثانية
21		القفز فوق الحواجز	40 ثانية
22		كرانش كامل رأسياً	45 ثانية
راحة			20 ثانية
23		**Reverse Crunch**	45 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

24		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
25		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	45 ثانية
26		ركلات الأرداف	45 ثانية
27		الضغط بالرجلين	45 ثانية
		راحة	20 ثانية
28		تسلق الجبل	45 ثانية
29		**Reverse Crunch**	45 ثانية
30		الجري في المكان برفع الركبتين	45 ثانية
31		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	45 ثانية
32		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		الضغط بالرجلين	45 ثانية
34		ركلات الأرداف	30 ثانية
35		تسلق الجبل	25 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.