280 سعرة حرارية

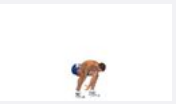
متقدم | 31 min

1		تسلق الجبل	40 ثانية
2		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
		راحة	20 ثانية
3		القفز مع رفع الذراعين	60 ثانية
		راحة	20 ثانية
4		تمرين الضغط باليدين	45 ثانية
5		تسلق الجبل	50 ثانية
		راحة	20 ثانية
6		**Reverse Crunch**	40 ثانية
7		القفز فوق الحواجز	35 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة			20 ثانية
8		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
9		القفز مع رفع الذراعين	40 ثانية
راحة			20 ثانية
10		تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين	40 ثانية
11		تمرين القفز ولمس أصابع القدمين	45 ثانية
12		القفزات المتبادلة	40 ثانية
راحة			20 ثانية
13		الطحن المرتفع	40 ثانية
14		الانحناء والتمدد	40 ثانية
15		الطحن المرتفع	40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		الانحناء والتمدد	40 ثانية
17		تمارين البطن بالتناوب	40 ثانية

راحة	20 ثانية

18		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
19		الحواجز	40 ثانية

راحة	20 ثانية

20		تمارين البطن الدوارة	40 ثانية
21		القرفصاء	40 ثانية
22		العبور المتبادل للقدم	40 ثانية
23		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
24		القفز مع رفع الذراعين	40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة			20 ثانية
25		القفز فوق الحواجز	40 ثانية
26		كرانش كامل رأسياً	45 ثانية
راحة			20 ثانية
27		**Reverse Crunch**	45 ثانية
28		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
29		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	45 ثانية
30		ركلات الأرداف	45 ثانية
31		الضغط بالرجلين	45 ثانية
راحة			20 ثانية
32		تسلق الجبل	45 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		Reverse Crunch	45 ثانية
34		الجري في المكان برفع الركبتين	45 ثانية
35		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	45 ثانية
36		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
37		الضغط بالرجلين	45 ثانية
38		ركلات الأرداف	30 ثانية
39		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.

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.