300 سعرة حرارية

متقدم | 34 min

1		الحواجز	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
2		تسلق الجبل	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
3		القفز فوق الحواجز	30 ثانية
		راحة	20 ثانية
4		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
		راحة	15 ثانية
5		الحواجز	40 ثانية
		راحة	20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		القفز مع رفع الذراعين	40 ثانية
7		القفز فوق الحواجز	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
8		تمرين الضغط باليدين	40 ثانية
9		تسلق الجبل	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
10		**Reverse Crunch**	40 ثانية
11		القفز فوق الحواجز	35 ثانية
		راحة	20 ثانية
12		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
13		القفز مع رفع الذراعين	40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة			20 ثانية
14		تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين	40 ثانية
15		تمرين القفز ولمس أصابع القدمين	45 ثانية
16		القفزات المتبادلة	40 ثانية
راحة			20 ثانية
17		الطحن المرتفع	40 ثانية
18		الانحناء والتمدد	40 ثانية
19		الطحن المرتفع	40 ثانية
20		الانحناء والتمدد	40 ثانية
21		تمارين البطن بالتناوب	40 ثانية
راحة			20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

22		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
23		الحواجز	40 ثانية

راحة	20 ثانية

24		تمارين البطن الدوارة	40 ثانية
25		القرفصاء	40 ثانية
26		العبور المتبادل للقدم	40 ثانية
27		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
28		القفز مع رفع الذراعين	40 ثانية

راحة	20 ثانية

29		القفز فوق الحواجز	40 ثانية
30		كرانش كامل رأسياً	45 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة			20 ثانية
31		Reverse Crunch	45 ثانية
32		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
33		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	45 ثانية
34		ركلات الأرداف	45 ثانية
35		الضغط بالرجلين	45 ثانية
راحة			20 ثانية
36		تسلق الجبل	45 ثانية
37		Reverse Crunch	45 ثانية
38		الجري في المكان برفع الركبتين	45 ثانية
39		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	45 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
41		الضغط بالرجلين	45 ثانية
42		ركلات الأرداف	30 ثانية
43		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.