336 سعرة حرارية

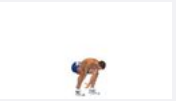
متقدم | 37 min

1		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
2		ركلات الأرداف	45 ثانية
		راحة	20 ثانية
3		القفز مع رفع الذراعين	60 ثانية
4		تمرين الضغط باليدين	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
5		بلانك	20 ثانية
6		القفز مع رفع الذراعين	40 ثانية
7		تمرين الضغط باليدين	40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		تسلق الجبل	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
9		**Reverse Crunch**	30 ثانية
10		القفز فوق الحواجز	35 ثانية
11		بلانك	40 ثانية
		راحة	15 ثانية
12		كرانش كامل رأسياً	30 ثانية
13		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
14		تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين	30 ثانية
		راحة	15 ثانية
15		تمرين القفز ولمس أصابع القدمين	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

16		بلانك	40 ثانية
17		القفزات المتبادلة	40 ثانية
	راحة		15 ثانية
18		القفزات المتبادلة	40 ثانية
19		الطحن المرتفع	40 ثانية
20		الانحناء والتمدد	40 ثانية
	راحة		15 ثانية
21		الطحن المرتفع	40 ثانية
22		بلانك	30 ثانية
23		الانحناء والتمدد	40 ثانية
24		تمارين البطن بالتناوب	40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة 15 ثانية

25  كرانش كامل رأسياً 40 ثانية

26  **Jumping Lunges** 30 ثانية

27  بلانك 40 ثانية

راحة 15 ثانية

28  تمارين البطن الدوارة 40 ثانية

29  القرفصاء 40 ثانية

30  العبور المتبادل للقدم 40 ثانية

31  بلانك 40 ثانية

راحة 15 ثانية

32  كرانش كامل رأسياً 40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		القفز مع رفع الذراعين	40 ثانية
		راحة	15 ثانية
34		القفز فوق الحواجز	40 ثانية
35		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
		راحة	15 ثانية
36		**Reverse Crunch**	45 ثانية
37		القفزات المتبادلة	45 ثانية
		راحة	15 ثانية
38		**Reverse Crunch**	45 ثانية
39		القفزات المتبادلة	45 ثانية
		راحة	15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

40		الجري في المكان برفع الركبتين	40 ثانية
41		**Reverse Crunch**	45 ثانية
42		العبور المتبادل للقدم	45 ثانية
	راحة		15 ثانية
43		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	40 ثانية
44		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
45		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
46		الجري في المكان برفع الركبتين	40 ثانية
	راحة		15 ثانية
47		العبور المتبادل للقدم	40 ثانية
48		القفز مع رفع الذراعين	40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		كرانش كامل رأسياً	30 ثانية
50		ركلات الأرداف	40 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.