375 سعرة حرارية

متقدم | 41 min

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

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		Jumping Lunges	40 ثانية

راحة 20 ثانية

9		القفز فوق الحواجز	40 ثانية
10		بلانك	40 ثانية
11		القفز مع رفع الذراعين	40 ثانية
12		تمرين الضغط باليدين	40 ثانية
13		تسلق الجبل	40 ثانية

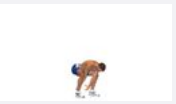
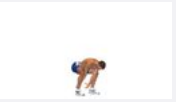
راحة 20 ثانية

14		Reverse Crunch	30 ثانية
15		القفز فوق الحواجز	35 ثانية
16		بلانك	40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة			15 ثانية
17		كرانش كامل رأسياً	30 ثانية
18		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
19		تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين	30 ثانية
راحة			15 ثانية
20		تمرين القفز ولمس أصابع القدمين	30 ثانية
21		بلانك	40 ثانية
22		القفزات المتبادلة	40 ثانية
راحة			15 ثانية
23		القفزات المتبادلة	40 ثانية
24		الطحن المرتفع	40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		الانحناء والتمدد	40 ثانية
	راحة		15 ثانية
26		الطحن المرتفع	40 ثانية
27		بلانك	30 ثانية
28		الانحناء والتمدد	40 ثانية
29		تمارين البطن بالتناوب	40 ثانية
	راحة		15 ثانية
30		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
31		**Jumping Lunges**	30 ثانية
32		بلانك	40 ثانية
	راحة		15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

33		تمارين البطن الدوارة	40 ثانية
34		القرفصاء	40 ثانية
35		العبور المتبادل للقدم	40 ثانية
36		بلانك	40 ثانية
		راحة	15 ثانية
37		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
38		القفز مع رفع الذراعين	40 ثانية
		راحة	15 ثانية
39		القفز فوق الحواجز	40 ثانية
40		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
		راحة	15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

41		Reverse Crunch	45 ثانية
42		القفزات المتبادلة	45 ثانية
		راحة	15 ثانية
43		Reverse Crunch	45 ثانية
44		القفزات المتبادلة	45 ثانية
		راحة	15 ثانية
45		الجري في المكان برفع الركبتين	40 ثانية
46		Reverse Crunch	45 ثانية
47		العبور المتبادل للقدم	45 ثانية
		راحة	15 ثانية
48		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

49		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
50		كرانش كامل رأسياً	40 ثانية
51		الجري في المكان برفع الركبتين	40 ثانية

راحة 15 ثانية

52		العبور المتبادل للقدم	40 ثانية
53		القفز مع رفع الذراعين	40 ثانية
54		كرانش كامل رأسياً	30 ثانية
55		ركلات الأرداف	40 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.