# 487 سعرة حرارية

متقدم | 53 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | تسلق الجبل | 60 ثانية |
| | | راحة | 20 ثانية |
| 2 |  | القفز فوق الحواجز | 60 ثانية |
| | | راحة | 20 ثانية |
| 3 |  | القفز مع رفع الذراعين | 60 ثانية |
| | | راحة | 20 ثانية |
| 4 |  | القفز مع رفع الذراعين | 60 ثانية |
| 5 |  | الحواجز | 60 ثانية |
| | | راحة | 10 ثانية |
| 6 |  | تمرين الضغط باليدين | 60 ثانية |

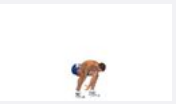
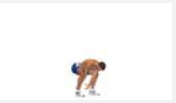
Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 |  | تسلق الجبل | 60 ثانية |
| | | راحة | 20 ثانية |
| 8 |  | القفز فوق الحواجز | 60 ثانية |
| | | راحة | 20 ثانية |
| 9 |  | **Reverse Crunch** | 60 ثانية |
| 10 |  | القفز فوق الحواجز | 60 ثانية |
| | | راحة | 10 ثانية |
| 11 |  | كرانش كامل رأسياً | 60 ثانية |
| 12 |  | القفز مع رفع الذراعين | 60 ثانية |
| | | راحة | 20 ثانية |
| 13 |  | تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين | 60 ثانية |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14 |  | تمرين القفز ولمس أصابع القدمين | 60 ثانية |
| 15 |  | القفزات المتبادلة | 60 ثانية |

| | |
|---|---|
| راحة | 20 ثانية |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 16 |  | الطحن المرتفع | 60 ثانية |
| 17 |  | الانحناء والتمدد | 60 ثانية |
| 18 |  | الطحن المرتفع | 60 ثانية |
| 19 |  | الانحناء والتمدد | 60 ثانية |
| 20 |  | تمارين البطن بالتناوب | 60 ثانية |

| | |
|---|---|
| راحة | 10 ثانية |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 21 |  | كرانش كامل رأسياً | 60 ثانية |
| 22 |  | الحواجز | 40 ثانية |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| راحة | | | 10 ثانية |
| 23 |  | تمارين البطن الدوارة | 40 ثانية |
| 24 |  | القرفصاء | 40 ثانية |
| 25 |  | العبور المتبادل للقدم | 40 ثانية |
| 26 |  | كرانش كامل رأسياً | 40 ثانية |
| 27 |  | القفز مع رفع الذراعين | 60 ثانية |
| راحة | | | 10 ثانية |
| 28 |  | القفز فوق الحواجز | 60 ثانية |
| 29 |  | كرانش كامل رأسياً | 45 ثانية |
| راحة | | | 10 ثانية |
| 30 |  | **Reverse Crunch** | 45 ثانية |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 31 |  | القفز مع رفع الذراعين | 60 ثانية |
| 32 |  | الضغط مع الذراعين متقاطعتين | 45 ثانية |
| 33 |  | ركلات الأرداف | 60 ثانية |
| 34 |  | الضغط بالرجلين | 45 ثانية |

راحة 15 ثانية

| | | | |
|---|---|---|---|
| 35 |  | تسلق الجبل | 60 ثانية |
| 36 |  | **Reverse Crunch** | 45 ثانية |
| 37 |  | الجري في المكان برفع الركبتين | 60 ثانية |
| 38 |  | الضغط مع الذراعين متقاطعتين | 45 ثانية |

راحة 15 ثانية

| | | | |
|---|---|---|---|
| 39 |  | القفز مع رفع الذراعين | 45 ثانية |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 40 |  | الضغط بالرجلين | 45 ثانية |
| 41 |  | ركلات الأرداف | 60 ثانية |
| 42 |  | تسلق الجبل | 60 ثانية |
| | راحة | | 15 ثانية |
| 43 |  | ركلات الأرداف | 60 ثانية |
| | راحة | | 15 ثانية |
| 44 |  | القفز مع رفع الذراعين | 60 ثانية |
| | راحة | | 10 ثانية |
| 45 |  | تسلق الجبل | 60 ثانية |
| | راحة | | 10 ثانية |
| 46 |  | القفز مع رفع الذراعين | 60 ثانية |
| | راحة | | 10 ثانية |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 47 |  | تسلق الجبل | 60 ثانية |
| | | راحة | 10 ثانية |
| 48 |  | الضغط مع الذراعين متقاطعتين | x60 تكرار |
| | | راحة | 10 ثانية |
| 49 |  | تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين | x60 تكرار |


**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.