50 سعرة حرارية

مبتدئ | 9 min

1		ركلات الأرداف	30 ثانية
		راحة	20 ثانية
2		الجري في المكان برفع الركبتين	15 ثانية
		راحة	20 ثانية
3		القفز والقرفصاء	30 ثانية
		راحة	20 ثانية
4		وثبات القوة	15 ثانية
		راحة	20 ثانية
5		الجري في المكان برفع الركبتين	15 ثانية
		راحة	20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  ركلات الأرداف **30** ثانية

راحة 20 ثانية

7  القفزات المتبادلة **30** ثانية

راحة 20 ثانية

8  القفز مع رفع الذراعين **20** ثانية

راحة 20 ثانية

9  القفز والقرفصاء **20** ثانية

راحة 20 ثانية

10  القفز مع رفع الذراعين **20** ثانية

راحة 20 ثانية

11  القفزات المتبادلة **30** ثانية

راحة 20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		الجري في المكان برفع الركبتين	20 ثانية
13		القفزات المتبادلة	15 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.