50 سعرة حرارية

متقدم | 5 min

1		تسلق الجبل	20 ثانية
2		القفز فوق الحواجز	20 ثانية
3		القفز مع رفع الذراعين	20 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		تسلق الجبل	30 ثانية
5		القفز فوق الحواجز	25 ثانية
6		القفزات المتبادلة	25 ثانية
		راحة	10 ثانية
7		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		الحواجز	30 ثانية

راحة 10 ثانية

9		ركلات الأرداف	30 ثانية
10		القرفصاء المتكررة	30 ثانية
11		القفزات المتبادلة	30 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.