685 سعرة حرارية

متقدم | 74 min

1		تسلق الجبل	60 ثانية
		راحة	20 ثانية
2		تسلق الجبل	50 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		تسلق الجبل	40 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		ركلات الأرداف	60 ثانية
5		الجري في المكان برفع الركبتين	60 ثانية
		راحة	10 ثانية
6		القفز فوق الحواجز	60 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة 10 ثانية

7  القفز مع رفع الذراعين 60 ثانية

راحة 10 ثانية

8  القفز مع رفع الذراعين 60 ثانية

راحة 10 ثانية

9  القفز مع رفع الذراعين 60 ثانية

راحة 10 ثانية

10  الحواجز 60 ثانية

راحة 10 ثانية

11  تمرين الضغط باليدين 60 ثانية

12  تسلق الجبل 60 ثانية

راحة 20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		القفز فوق الحواجز	60 ثانية

راحة 20 ثانية

14		**Reverse Crunch**	60 ثانية
15		القفز فوق الحواجز	60 ثانية

راحة 10 ثانية

16		كرانش كامل رأسياً	60 ثانية
17		القفز مع رفع الذراعين	60 ثانية

راحة 20 ثانية

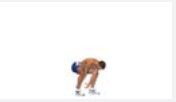
18		تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين	60 ثانية
19		تمرين القفز ولمس أصابع القدمين	60 ثانية
20		القفزات المتبادلة	60 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

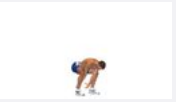
راحة 20 ثانية

21  القفزات المتبادلة 60 ثانية

22  الطحن المرتفع 60 ثانية

23  الانحناء والتمدد 60 ثانية

24  الطحن المرتفع 60 ثانية

25  الانحناء والتمدد 60 ثانية

26  تمارين البطن بالتناوب 60 ثانية

راحة 10 ثانية

27  كرانش كامل رأسياً 60 ثانية

28  الحواجز 60 ثانية

راحة 10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

29		تمارين البطن الدوارة	60 ثانية
30		القرفصاء	60 ثانية
31		العبور المتبادل للقدم	60 ثانية
32		كرانش كامل رأسياً	60 ثانية
33		القفز مع رفع الذراعين	60 ثانية

راحة	10 ثانية

34		القفز فوق الحواجز	60 ثانية
35		كرانش كامل رأسياً	60 ثانية

راحة	10 ثانية

36		**Reverse Crunch**	60 ثانية
37		القفز مع رفع الذراعين	60 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

38		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	60 ثانية
		راحة	10 ثانية
39		ركلات الأرداف	60 ثانية
40		الضغط بالرجلين	60 ثانية
		راحة	15 ثانية
41		تسلق الجبل	60 ثانية
42		**Reverse Crunch**	60 ثانية
		راحة	10 ثانية
43		الجري في المكان برفع الركبتين	60 ثانية
44		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	45 ثانية
		راحة	15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

45		القفز مع رفع الذراعين	45 ثانية
46		الضغط بالرجلين	60 ثانية
		راحة	10 ثانية
47		ركلات الأرداف	60 ثانية
48		تسلق الجبل	60 ثانية
		راحة	15 ثانية
49		ركلات الأرداف	60 ثانية
		راحة	15 ثانية
50		القفز مع رفع الذراعين	60 ثانية
		راحة	10 ثانية
51		تسلق الجبل	60 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

52  القفز مع رفع الذراعين — 60 ثانية

راحة — 10 ثانية

53  تسلق الجبل — 60 ثانية

راحة — 10 ثانية

54  الضغط مع الذراعين متقاطعتين — x60 تكرار

راحة — 10 ثانية

55  تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين — x60 تكرار

راحة — 10 ثانية

56  القفز مع رفع الذراعين — 60 ثانية

57  القفزات المتبادلة — 60 ثانية

راحة — 10 ثانية

58  القفز مع رفع الذراعين — 60 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

59		القفزات المتبادلة	60 ثانية
		راحة	10 ثانية
60		تسلق الجبل	40 ثانية
61		القفزات المتبادلة	60 ثانية
62		تسلق الجبل	60 ثانية
		راحة	10 ثانية
63		القفزات المتبادلة	60 ثانية
64		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	60 ثانية
		راحة	10 ثانية
65		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	60 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

66		الجري في المكان برفع الركبتين	60 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.