70 سعرة حرارية

متوسط | 7 min

1		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	40 ثانية
2		**Reverse Crunch**	40 ثانية
3		ركلات الأرداف	30 ثانية
4		تمارين البطن الدوارة	40 ثانية
5		الضغط بالرجلين	40 ثانية
6		الجري في المكان برفع الركبتين	35 ثانية
7		كرانش كامل رأسياً	35 ثانية
8		**Double leg stretch**	30 ثانية
9		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		الركلات بوضعية الاستلقاء	30 ثانية
11		الضغط بالرجلين	30 ثانية
12		القفز مع رفع الذراعين	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.