70 سعرة حرارية

متوسط | 7 min

1		تمارين ضغط المعدة مع اليدين بعرض الصدر	40 ثانية
2		تسلق الجبل	30 ثانية
3		تمارين دفع الركبة	40 ثانية
4		القفزات المتبادلة	30 ثانية
5		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	40 ثانية
6		تسلق الجبل	10 ثانية
7		**Hindu Push Ups**	30 ثانية
8		تسلق الجبل	30 ثانية
9		تمرين الضغط بوضعية النجمة	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10		القفزات المتبادلة	30 ثانية
11		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	40 ثانية
12		ركلات الأرداف	30 ثانية
13		تمارين دفع الركبة	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.