70 سعرة حرارية

مبتدئ | 9 min

1		الانحناء والتمدد	30 ثانية
2		القفزات المتبادلة	30 ثانية
		راحة	15 ثانية
3		القفز والقرفصاء	30 ثانية
4		تسلق الجبل	30 ثانية
		راحة	15 ثانية
5		تمرين قرفصاء السومو مع رفع الدمبل فوق الرأس	30 ثانية
6		الركل الجانبي والقرفصاء	15 ثانية
		راحة	15 ثانية
7		القرفصاء المتكررة	40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة 15 ثانية

8  القفزات المتبادلة 40 ثانية

راحة 15 ثانية

9  تسلق الجبل 30 ثانية

راحة 15 ثانية

10  القرفصاء المتكررة 40 ثانية

راحة 20 ثانية

11  القفز والقرفصاء 35 ثانية

راحة 20 ثانية

12  القفز والقرفصاء 30 ثانية

راحة 20 ثانية

13  الجري في المكان برفع الركبتين 30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.