70 سعرة حرارية

مبتدئ | 7 min

1		تمرين تمديد الوركين المعكوس	40 ثانية
2		الانحناء والتمدد	40 ثانية
		راحة	15 ثانية
3		جسر الساق الواحدة	10 ثانية
4		القرفصاء المتكررة	40 ثانية
		راحة	15 ثانية
5		جسر بالرجلين معا	40 ثانية
6		تمرين قرفصاء السومو مع رفع الدمبل فوق الرأس	40 ثانية
		راحة	15 ثانية
7		تبديل الجوانب	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		تمرين قرفصاء السومو مع رفع الدمبل فوق الرأس	40 ثانية
		راحة	15 ثانية
9		التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة	10 ثانية
10		القرفصاء المتكررة	40 ثانية
		راحة	15 ثانية
11		تمديد ورك مركز	15 ثانية
12		القرفصاء المتكررة	40 ثانية

P4P

هذا هو التمرين بصيغة PDF .في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

هنا لديك الهيكل التقني .في التطبيق تجد تجربة أغنى وأكثر حيوية.

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.