8 دقائق

متوسط | 7 min | 69 Kcal

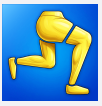
1		القفز مع رفع الذراعين	20 ثانية
2		القرفصاء	x20 تكرار
3		رفع الساق	x20 تكرار
		راحة	02 ثانية
4		ركلات الأرداف	20 ثانية
5		تمرين رفع الساقين	x20 تكرار
6		الركل الجانبي والقرفصاء	x20 تكرار
		راحة	02 ثانية
7		تمرين رفع الساقين	x20 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		القرفصاء	x20 تكرار

راحة 02 ثانية

9		تمرين الاندفاع الجانبي	x6 تكرار
10		رفع الساق	x20 تكرار
11		تمرين رفع الساقين	x20 تكرار



Legify

هذا هو التمرين بصيغة □ □ □. 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 03 و06 و09 يومًا
- تمارين جديدة مُنشأة بالذكاء الاصطناعي

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.