8 دقائق

متقدم | 6 min | 59 Kcal

1		تمرين رفع الساقين	x20 تكرار
2		القرفصاء	x20 تكرار
3		رفع الساق	x20 تكرار
		راحة	51 ثانية
4		الركل الجانبي والقرفصاء	x15 تكرار
5		رفع الساق	x20 تكرار
6		تمرين الاندفاع الجانبي	x15 تكرار
		راحة	51 ثانية
7		تسلق الجبل	x20 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		القرفصاء	x20 تكرار
9		التمدد الأمامي	x10 تكرار
10		الركل الجانبي والقرفصاء	x15 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.