Creed

متوسط | 8 min | 78 Kcal

1		تمرينات الضغط الألماسية وضعية الركبتين	30 ثانية
	راحة		03 ثانية
2		تمارين الضغط	30 ثانية
	راحة		03 ثانية
3		Explosive Push-Ups	30 ثانية
	راحة		03 ثانية
4		ني ت ض ب ق ع م مضمومتين	30 ثانية
	راحة		03 ثانية
5		تمرينات الضغط الألماسية وضعية الركبتين	30 ثانية
	راحة		03 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		تمارين الضغط	30 ثانية
		راحة	03 ثانية
7		Explosive Push-Ups	30 ثانية
		راحة	03 ثانية
8		ني ضبق ع م [illegible] مضمومتين	30 ثانية

Chestify

هذا هو التمرين بصيغة [illegible]. 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.