Insane

متقدم | 8 min | 78 Kcal

1		تمارين دفع الركبة	x30 تكرار
	راحة		02 ثانية
2		تمرينات الضغط الألماسية وضعية الركبتين	x20 تكرار
	راحة		02 ثانية
3		تمارين الضغط	x30 تكرار
	راحة		02 ثانية
4		**Spartan Push Ups**	25 ثانية
	راحة		02 ثانية
5		تمرين الضغط اليدان بعرض الكتفين	x10 تكرار
	راحة		02 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		● Hindu Push Ups	**x5** تكرار
		راحة	02 ثانية
7		● Explosive Push-Ups	**15** ثانية
		راحة	03 ثانية
8		● تمرين الضغط اليدان بعرض الكتفين	**x10** تكرار
9		● Hindu Push Ups	**x5** تكرار
10		● Explosive Push-Ups	**15** ثانية
		راحة	03 ثانية
11		● تمرينات الضغط الألماسية وضعية الركبتين	**x20** تكرار

Chestify

هذا هو التمرين بصيغة . في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

هنا لديك ال تجد تجربة أغنى وأكثر حيوية.

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.