Insane - Level 3

متقدم | 22 min | 216 Kcal

1		تمرين الضغط بوضعية النجمة	x30 تكرار
		راحة	02 ثانية
2		تمرين الضغط بوضعية النجمة	x20 تكرار
		راحة	01 ثانية
3		تمرين الضغط بوضعية النجمة	x10 تكرار
		راحة	01 ثانية
4		**Explosive Push-Ups**	40 ثانية
		راحة	02 ثانية
5		**Explosive Push-Ups**	25 ثانية
		راحة	01 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Explosive Push-Ups	15 ثانية
		راحة	01 ثانية
7		تمرين الضغط اليدان بعرض الكتفين	x30 تكرار
		راحة	02 ثانية
8		تمرين الضغط اليدان بعرض الكتفين	x25 تكرار
		راحة	51 ثانية
9		تمرين الضغط اليدان بعرض الكتفين	x20 تكرار
		راحة	01 ثانية
10		Spartan Push Ups	30 ثانية
		راحة	03 ثانية
11		Spartan Push Ups	20 ثانية
		راحة	02 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Spartan Push Ups — 15 ثانية

راحة — 51 ثانية

13  ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم — x15 تكرار

راحة — 03 ثانية

14  ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم — x10 تكرار

راحة — 02 ثانية

15  ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم — x10 تكرار

راحة — 03 ثانية

16  تمارين الضغط سبايدر مان — 30 ثانية

راحة — 51 ثانية

17  تمارين الضغط سبايدر مان — 30 ثانية

راحة — 51 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		تمارين الضغط سبايدر مان	30 ثانية
		راحة	03 ثانية
19		Hindu Push Ups	x30 تكرار
		راحة	02 ثانية
20		Hindu Push Ups	x20 تكرار
		راحة	51 ثانية
21		Hindu Push Ups	x15 تكرار
		راحة	03 ثانية
22		Explosive Push-Ups	15 ثانية
23		تمرين الضغط اليدان بعرض الكتفين	x15 تكرار
24		Explosive Push-Ups	15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25  تمرين الضغط اليدان بعرض الكتفين **x15** تكرار

راحة 03 ثانية

26  تمرين الضغط اليدان بعرض الكتفين **x15** تكرار

27  **Explosive Push-Ups** **15** ثانية

28  تمرين الضغط اليدان بعرض الكتفين **x15** تكرار

29  **Explosive Push-Ups** **15** ثانية

Chestify

هذا هو التمرين بصيغة . في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

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

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.