L.A.B. - Level 3

متقدم | 15 min | 147 Kcal

1		الركل الجانبي والقرفصاء	x20 تكرار
	راحة		01 ثانية
2		سوبرمان	x20 تكرار
	راحة		01 ثانية
3		تسلق الجبل	31 ثانية
	راحة		01 ثانية
4		تمرين الجسر	x30 تكرار
	راحة		01 ثانية
5		العبور المتبادل للقدم	30 ثانية
	راحة		01 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  سحب الساق للأسفل **x10** تكرار

راحة 01 ثانية

7  جسر الساق الواحدة **x10** تكرار

راحة 01 ثانية

8  التأرجح الجانبي بالساق المستقيمة **x10** تكرار

راحة 0 ثانية

9  الانحناء والتمدد **30** ثانية

راحة 0 ثانية

10  تبديل الجوانب **x10** تكرار

راحة 01 ثانية

11  الدراجة في وضعية الاستلقاء **x30** تكرار

راحة 01 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12



تمرين قرفصاء السومو مع رفع الدمبل فوق الرأس

x10
تكرار

راحة

0 ثانية

13



تمرين تبادل الركلات

30
ثانية

راحة

01 ثانية

14



تمرين □□□□□ □□□□□□□

30
ثانية

راحة

01 ثانية

15



تمرين چاك نايف الجانبي

x10
تكرار

راحة

01 ثانية

16



فتح الرجلين

x25
تكرار

راحة

01 ثانية

17



Jumping Lunges

30
ثانية

راحة

02 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18		تمرين قرفصاء السومو مع رفع الدمبل فوق الرأس	x30 تكرار

راحة 01 ثانية

19		جسر الساق الواحدة	x8 تكرار
20		تبديل الجوانب	x8 تكرار

راحة 51 ثانية

21		جسر بالرجلين معا	x20 تكرار
22		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x20 تكرار

Abify

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.