الساقان والبطن والأرداف – المستوى 3

متقدم | 15 min

1		الركل الجانبي والقرفصاء	x20 تكرار
		راحة	10 ثانية
2		سوبرمان	x20 تكرار
		راحة	10 ثانية
3		تسلق الجبل	31 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		تمرين الجسر	x30 تكرار
		راحة	10 ثانية
5		العبور المتبادل للقدم	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  سحب الساق للأسفل x10 تكرار

راحة 10 ثانية

7  جسر الساق الواحدة x10 تكرار

راحة 10 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 10 ثانية

11  الدراجة في وضعية الاستلقاء x30 تكرار

راحة 10 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 — 10 ثانية

14



تمرين Stutter Steps

30
ثانية

راحة — 10 ثانية

15



تمرين چاك نايف الجانبي

x10
تكرار

راحة — 10 ثانية

16



فتح الرجلين

x25
تكرار

راحة — 10 ثانية

17



Jumping Lunges

30
ثانية

راحة — 20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18  تمرين قرفصاء السومو مع رفع الدمبل فوق الرأس **x30** تكرار

راحة 10 ثانية

19  جسر الساق الواحدة **x8** تكرار

20  تبديل الجوانب **x8** تكرار

راحة 15 ثانية

21  جسر بالرجلين معا **x20** تكرار

22  الرفع المتكرر للساقين بالتناوب **x20** تكرار

P4P

هذا هو التمرين بصيغة PDF .في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

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

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.