بوت كامب :كارديو وقوة

مبتدئ | 8 min

1		الانحناء والتمدد	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		تسلق الجبل	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		تمارين الضغط	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		تمارين المعدة بشكل حرف V	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		الجلوس إلى الحائط	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		وضعية الجسر الفدائية	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
7		الركلات بوضعية الاستلقاء	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
8		القرفصاء المتكررة	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
9		تمارين الضغط سبايدر مان	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
10		الدراجة في وضعية الاستلقاء	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
11		القفز بتباعد الرجلين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		القرفصاء والقفز	30 ثانية

P4P

هذا هو التمرين بصيغة PDF .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 30 و60 و90 يومًا
- ✨ تمارين جديدة مُنشأة بالذكاء الاصطناعي

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.