تحدي 100 سكوات للفخذين

متقدم | 4 min

1		القرفصاء	x25 تكرار
	راحة		20 ثانية
2		القرفصاء	x25 تكرار
	راحة		20 ثانية
3		القرفصاء	x25 تكرار
	راحة		20 ثانية
4		القرفصاء	x25 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.