تحدي 100 كرنش للبطن

متقدم | 4 min

1		تمرين الضغط باليدين	x25 تكرار
		راحة	15 ثانية
2		تمرين الضغط باليدين	x25 تكرار
		راحة	15 ثانية
3		تمرين الضغط باليدين	x25 تكرار
		راحة	15 ثانية
4		تمرين الضغط باليدين	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.