تمارين أعلى الصدر

متقدم | 9 min

1		تمرين ضغط الركبتين على المقعد منصة مرتفعة	x20 تكرار
	راحة		30 ثانية
2		تمرين ضغط الركبتين على المقعد منصة مرتفعة	x20 تكرار
	راحة		30 ثانية
3		تمرين ضغط الركبتين على المقعد منصة مرتفعة	x20 تكرار
	راحة		30 ثانية
4		مع قبضتين مضمومتين V-Push Ups	x10 تكرار
	راحة		30 ثانية
5		مع قبضتين مضمومتين V-Push Ups	x10 تكرار
	راحة		30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



- V-Push Ups مع قبضتين مضمومتين

x10
تكرار

راحة — 30 ثانية

7



- تمرين الضغط - القدمين على مقعد

منصة مرتفعة

x20
تكرار

راحة — 40 ثانية

8



- تمرين الضغط - القدمين على مقعد

منصة مرتفعة

x20
تكرار

راحة — 40 ثانية

9



- تمرين الضغط - القدمين على مقعد

منصة مرتفعة

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.