تمارين الأرداف بنظام السوبر سيت

متوسط | 6 min

1		التمدد الأمامي	x20 تكرار
2		تمرين تمديد الوركين المعكوس	x30 تكرار
		راحة	40 ثانية
3		التمدد الأمامي	x20 تكرار
4		تمرين تمديد الوركين المعكوس	x30 تكرار
		راحة	40 ثانية
5		التمدد الأمامي	x20 تكرار
6		تمرين تمديد الوركين المعكوس	x30 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.