تمارين البطن 2&2

متوسط | 7 min

1		كرانش كامل رأسياً	60 ثانية
		راحة	15 ثانية
2		كرانش كامل رأسياً	60 ثانية
		راحة	15 ثانية
3		كرنش القدم للقدم	60 ثانية
		راحة	15 ثانية
4		كرنش القدم للقدم	60 ثانية
		راحة	15 ثانية
5		الضغط بالرجلين	60 ثانية
		راحة	15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		الضغط بالرجلين	60 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.