تمارين البطن «الجنونية»

متقدم | 10 min

1		تمرين التناوب	x10 تكرار
		راحة	20 ثانية
2		تمارين البطن بالتناوب	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
3		تمارين البطن الدوارة	x20 تكرار
4		تمرين ماسح الأرض	x10 تكرار
		راحة	15 ثانية
5		كرانش كامل رأسياً	x20 تكرار
6		V-Ups	x15 تكرار
7		تمرين ضغط الركبتين إلى الصدر	x20 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

10 ثانية — راحة

8		الضغط بالرجلين	x20 تكرار
9		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x10 تكرار
10		الالتواء المزدوج	x20 تكرار
11		تمرين طحن المعدة باتجاه الركبة - متبادل	x10 تكرار

30 ثانية — راحة

12		تمرين التناوب	x5 تكرار
13		تمارين البطن بالتناوب	20 ثانية
14		تمارين البطن الدوارة	x10 تكرار
15		تمرين ماسح الأرض	x5 تكرار
16		كرانش كامل رأسياً	x10 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

17		V-Ups	x10 تكرار
18		تمرين ضغط الركبتين إلى الصدر	x10 تكرار
19		الضغط بالرجلين	x10 تكرار
20		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x5 تكرار
21		الالتواء المزدوج	x10 تكرار
22		تمرين طحن المعدة باتجاه الركبة - متبادل	x5 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.