تمارين البطن + الصدر – المستوى 3

متقدم | 21 min

1		تمرين ضغط الركبتين إلى الصدر	x20 تكرار
2		ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم	x10 تكرار
		راحة	40 ثانية
3		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x15 تكرار
4		مع قبضتين مضمومتين V-Push Ups	x15 تكرار
		راحة	40 ثانية
5		الضغط مع وضع الساقين بشكل رأسي ولمس الكعبين	x30 تكرار
6		**Explosive Push-Ups**	40 ثانية
		راحة	40 ثانية
7		العبور المتبادل للقدم	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		تمارين الضغط سبايدر مان	x30 تكرار
		راحة	40 ثانية
9		V-Ups	30 ثانية
10		تمرين الضغط بوضعية النجمة	x30 تكرار
		راحة	40 ثانية
11		Hindu Push Ups	x25 تكرار
12		Side plank مع تشابك الساقين	x10 تكرار
		راحة	40 ثانية
13		الالتواء المزدوج	30 ثانية
14		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x30 تكرار
		راحة	60 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15  الرفع المتكرر للساقين بالتناوب x20 تكرار

16  تمرين الضغط باستخدام راحة اليدين x30 تكرار

17  تمرين طحن المعدة باتجاه الركبة - متبادل x30 تكرار

راحة 60 ثانية

18  **Spartan Push Ups** 30 ثانية

راحة 20 ثانية

19  تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين x30 تكرار

راحة 20 ثانية

20  **Explosive Push-Ups** 30 ثانية

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.