تمارين البطن المكثفة

متوسط | 8 min

1		تمارين البطن بالتناوب	30 ثانية
2		كرانش كامل رأسياً	x30 تكرار
		راحة	15 ثانية
3		تمارين البطن بالتناوب	30 ثانية
4		كرانش كامل رأسياً	x30 تكرار
		راحة	15 ثانية
5		الضغط بالرجلين	x30 تكرار
6		تمارين البطن الدوارة	30 ثانية
		راحة	15 ثانية
7		الضغط بالرجلين	x30 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		تمارين البطن الدوارة	**30** ثانية

راحة 15 ثانية

9		تمارين البطن بالتناوب	**30** ثانية
10		"بلانك "الجانبية بالاتكاء على الكوع	**x10** تكرار

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.