تمارين البطن المنحوتة – المستوى 2

متوسط | 11 min

1		تسلق الجبل	30 ثانية
		راحة	15 ثانية
2		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	x25 تكرار
		راحة	10 ثانية
3		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		**Reverse Crunch**	x25 تكرار
		راحة	10 ثانية
5		تسلق الجبل	40 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	x30 تكرار
7		Reverse Crunch	x30 تكرار
		راحة	10 ثانية
8		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
9		تسلق الجبل	20 ثانية
		راحة	10 ثانية
10		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	x30 تكرار
11		Reverse Crunch	x30 تكرار
		راحة	10 ثانية
12		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

13		تمرين طحن المعدة باتجاه الركبة - متبادل	20 ثانية
14		كرنش القدم للقدم	x20 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.