# تمارين البطن بنظام السوبر سيت

متوسط | 6 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | كرانش كامل رأسياً | x20 تكرار |
| 2 |  | Reverse Crunch | x25 تكرار |
| | | راحة | 40 ثانية |
| 3 |  | كرانش كامل رأسياً | x20 تكرار |
| 4 |  | Reverse Crunch | x25 تكرار |
| | | راحة | 40 ثانية |
| 5 |  | كرانش كامل رأسياً | x20 تكرار |
| 6 |  | Reverse Crunch | x25 تكرار |

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.