تمارين البطن والصدر – المستوى 3

متقدم | 12 min

1		وضعية الجسر الفدائية	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		وضعية الجسر الفدائية	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		**Explosive Push-Ups**	20 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		**Explosive Push-Ups**	20 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		كرانش كامل رأسياً	x30 تكرار
6		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x30 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

راحة			10 ثانية
7		كرانش كامل رأسياً	x30 تكرار
8		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x30 تكرار
راحة			10 ثانية
9		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x30 تكرار
10		كرانش كامل رأسياً	x30 تكرار
راحة			10 ثانية
11		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x20 تكرار
راحة			10 ثانية
12		الرفع المتكرر للساقين بالتناوب	x20 تكرار
راحة			10 ثانية
13		تمرين الضغط بوضعية النجمة	x30 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.