تمارين الساقين «القصوى»

متقدم | 10 min

1		تسلق الجبل	30 ثانية
		راحة	20 ثانية
2		تسلق الجبل	30 ثانية
		راحة	20 ثانية
3		تسلق الجبل	30 ثانية
		راحة	20 ثانية
4		التمدد الأمامي	x10 تكرار
		راحة	10 ثانية
5		التمدد الأمامي	x10 تكرار
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  التمدد الأمامي

x10
تكرار

راحة 20 ثانية

7  تسلق الجبل

15
ثانية

راحة 15 ثانية

8  تسلق الجبل

15
ثانية

راحة 15 ثانية

9  تسلق الجبل

15
ثانية

راحة 20 ثانية

10  التمدد الأمامي

x10
تكرار

راحة 10 ثانية

11  التمدد الأمامي

x10
تكرار

راحة 10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  التمدد الأمامي

x10
تكرار

راحة 20 ثانية

13  القرفصاء المتكررة

30
ثانية

راحة 10 ثانية

14  القرفصاء المتكررة

30
ثانية

راحة 10 ثانية

15  القرفصاء المتكررة

30
ثانية

راحة 10 ثانية

16  القرفصاء المتكررة

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.