تمارين الساقين بنظام الهرم

متقدم | 5 min

1		التمدد الأمامي	x15 تكرار
		راحة	30 ثانية
2		التمدد الأمامي	x12 تكرار
		راحة	25 ثانية
3		التمدد الأمامي	x10 تكرار
		راحة	20 ثانية
4		التمدد الأمامي	x8 تكرار
		راحة	15 ثانية
5		التمدد الأمامي	x5 تكرار
		راحة	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



القرفصاء

x15
تكرار

راحة

10 ثانية

7



القرفصاء

x10
تكرار

راحة

5 ثانية

8



القرفصاء

x5
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.