تمارين الساقين »مصنع العضلات«

متوسط | 11 min

1		تمرين القرفصاء مع السند على الحائط	x30 تكرار
	راحة		40 ثانية
2		تمرين القرفصاء مع السند على الحائط	x30 تكرار
	راحة		40 ثانية
3		تمرين القرفصاء مع السند على الحائط	x30 تكرار
	راحة		60 ثانية
4		القرفصاء المتكررة	30 ثانية
	راحة		60 ثانية
5		التمدد الأمامي	x7 تكرار
	راحة		40 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		التمدد الأمامي	x7 تكرار
	راحة		40 ثانية
7		التمدد الأمامي	x7 تكرار
	راحة		60 ثانية
8		تمرين الاندفاع الخلفي للركل	x10 تكرار
	راحة		10 ثانية
9		تمرين الاندفاع الخلفي للركل	x10 تكرار
	راحة		10 ثانية
10		تمرين الاندفاع الخلفي للركل	x10 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.