تمارين الصدر الإسبرطية

متقدم | 7 min

1		تسلق الجبل	30 ثانية
2		تمرين الضغط بوضعية النجمة	x30 تكرار
		راحة	20 ثانية
3		القفز فوق الحواجز	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		تمارين الضغط سبايدر مان	x20 تكرار
		راحة	15 ثانية
5		**Spartan Push Ups**	30 ثانية
		راحة	30 ثانية
6		**Hindu Push Ups**	x30 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

15 ثانية	راحة	
30 ثانية	القفز فوق الحواجز	7 
15 ثانية	راحة	
x30 تكرار	تمرين الضغط بوضعية النجمة	8 

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.