تمارين الصدر «الخرافية»

متقدم | 8 min

1		تمارين دفع الركبة	x30 تكرار
		راحة	20 ثانية
2		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x20 تكرار
		راحة	20 ثانية
3		تمارين الضغط	x30 تكرار
		راحة	20 ثانية
4		**Spartan Push Ups**	25 ثانية
		راحة	20 ثانية
5		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x10 تكرار
		راحة	20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6  Hindu Push Ups x5 تكرار

راحة 20 ثانية

7  Explosive Push-Ups 15 ثانية

راحة 30 ثانية

8  تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين x10 تكرار

9  Hindu Push Ups x5 تكرار

10  Explosive Push-Ups 15 ثانية

راحة 30 ثانية

11  تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(x20 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.