تمارين الصدر »الخرافية« – المستوى 3

متقدم | 22 min

1		تمرين الضغط بوضعية النجمة	x30 تكرار
	راحة		20 ثانية
2		تمرين الضغط بوضعية النجمة	x20 تكرار
	راحة		10 ثانية
3		تمرين الضغط بوضعية النجمة	x10 تكرار
	راحة		10 ثانية
4		**Explosive Push-Ups**	40 ثانية
	راحة		20 ثانية
5		**Explosive Push-Ups**	25 ثانية
	راحة		10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		Explosive Push-Ups	15 ثانية
	راحة		10 ثانية
7		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x30 تكرار
	راحة		20 ثانية
8		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x25 تكرار
	راحة		15 ثانية
9		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x20 تكرار
	راحة		10 ثانية
10		Spartan Push Ups	30 ثانية
	راحة		30 ثانية
11		Spartan Push Ups	20 ثانية
	راحة		20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  Spartan Push Ups — 15 ثانية

راحة — 15 ثانية

13  ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم — x15 تكرار

راحة — 30 ثانية

14  ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم — x10 تكرار

راحة — 20 ثانية

15  ضغط مع تدوير الجزء العلوي من الجسم — x10 تكرار

راحة — 30 ثانية

16  تمارين الضغط سبايدر مان — 30 ثانية

راحة — 15 ثانية

17  تمارين الضغط سبايدر مان — 30 ثانية

راحة — 15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

18  تمارين الضغط سبايدر مان 30 ثانية

راحة 30 ثانية

19  Hindu Push Ups x30 تكرار

راحة 20 ثانية

20  Hindu Push Ups x20 تكرار

راحة 15 ثانية

21  Hindu Push Ups x15 تكرار

راحة 30 ثانية

22  Explosive Push-Ups 15 ثانية

23  تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين x15 تكرار

24  Explosive Push-Ups 15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

25		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x15 تكرار
		راحة	30 ثانية
26		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x15 تكرار
27		Explosive Push-Ups	15 ثانية
28		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x15 تكرار
29		Explosive Push-Ups	15 ثانية

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.