تمارين الصدر الداخلي – متقدم

متقدم | 9 min

1		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x35 تكرار
		راحة	25 ثانية
2		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x25 تكرار
		راحة	15 ثانية
3		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x15 تكرار
		راحة	30 ثانية
4		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x35 تكرار
		راحة	25 ثانية
5		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x25 تكرار
		راحة	15 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x15 تكرار

راحة 30 ثانية

7		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x15 تكرار
8		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x15 تكرار
9		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	x15 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.