# تمارين الصدر بنظام الهرم

متقدم | 6 min

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 |  | تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين | x30 تكرار |
| | راحة | | 30 ثانية |
| 2 |  | تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين | x20 تكرار |
| | راحة | | 20 ثانية |
| 3 |  | تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين | x10 تكرار |
| | راحة | | 10 ثانية |
| 4 |  | تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين | x5 تكرار |
| | راحة | | 30 ثانية |
| 5 |  | تمارين الضغط | x30 تكرار |
| | راحة | | 20 ثانية |

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 |  | تمارين الضغط | x20 تكرار |
| | | راحة | 10 ثانية |
| 7 |  | تمارين الضغط | x10 تكرار |
| | | راحة | 5 ثانية |
| 8 |  | تمارين الضغط | x5 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.