تمارين الصدر على طريقة «كريد»

متوسط | 8 min

1		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	30 ثانية
		راحة	30 ثانية
2		تمارين الضغط	30 ثانية
		راحة	30 ثانية
3		**Explosive Push-Ups**	30 ثانية
		راحة	30 ثانية
4		مع قبضتين مضمومتين V-Push Ups	30 ثانية
		راحة	30 ثانية
5		تمرينات الضغط الألماسية) وضعية الركبتين(	30 ثانية
		راحة	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		تمارين الضغط	30 ثانية
		راحة	30 ثانية
7		Explosive Push-Ups	30 ثانية
		راحة	30 ثانية
8		V-Push Ups مع قبضتين مضمومتين	30 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.