تمارين الصدر من زاويتين

متوسط | 6 min

1		Atlas Push-Up 2 مقاعد / 2 كراسي	x20 تكرار
	راحة		20 ثانية
2		Atlas Push-Up 2 مقاعد / 2 كراسي	x20 تكرار
	راحة		20 ثانية
3		Atlas Push-Up 2 مقاعد / 2 كراسي	x20 تكرار
	راحة		20 ثانية
4		تمرين الضغط - القدمين على مقعد منصة مرتفعة	x20 تكرار
	راحة		20 ثانية
5		تمرين الضغط - القدمين على مقعد منصة مرتفعة	x20 تكرار
	راحة		20 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		تمرين الضغط - القدمين على مقعد منصة مرتفعة	x20 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.