تمارين بطن سريعة جدًا – المستوى 2

متوسط | 4 min

1		كرانش كامل رأسياً	x30 تكرار
2		الضغط بالرجلين	x30 تكرار
		راحة	10 ثانية
3		كرانش كامل رأسياً	x30 تكرار
4		الضغط بالرجلين	x30 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.