تمارين جانبي البطن – المستوى 3

متقدم | 9 min

1		Side plank مع تشابك الساقين	x15 تكرار
		راحة	10 ثانية
2		Side plank مع تشابك الساقين	x15 تكرار
		راحة	10 ثانية
3		تمارين الضغط الجانبية	x15 تكرار
		راحة	10 ثانية
4		تمارين الضغط الجانبية	x15 تكرار
		راحة	10 ثانية
5		الدراجة في وضعية الاستلقاء	40 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		الدراجة في وضعية الاستلقاء	40 ثانية
		راحة	15 ثانية
7		الالتواء المزدوج	40 ثانية
		راحة	10 ثانية
8		الالتواء المزدوج	40 ثانية
		راحة	10 ثانية
9		الالتواء المزدوج	40 ثانية
		راحة	10 ثانية
10		كرنش القدم للقدم	x20 تكرار
		راحة	10 ثانية
11		كرنش القدم للقدم	x20 تكرار
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12  كرنش القدم للقدم

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.