تمرين 8 دقائق للساقين – المستوى 2

متوسط | 7 min

1		القفز مع رفع الذراعين	20 ثانية
2		القرفصاء	x20 تكرار
3		رفع الساق	x20 تكرار
		راحة	20 ثانية
4		ركلات الأرداف	20 ثانية
5		تمرين رفع الساقين	x20 تكرار
6		الركل الجانبي والقرفصاء	x20 تكرار
		راحة	20 ثانية
7		تمرين رفع الساقين	x20 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		القرفصاء	x20 تكرار
		راحة	20 ثانية
9		تمرين الاندفاع الجانبي	x6 تكرار
10		رفع الساق	x20 تكرار
11		تمرين رفع الساقين	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.