تمرين 8 دقائق للساقين – المستوى 3

متقدم | 6 min

1		تمرين رفع الساقين	x20 تكرار
2		القرفصاء	x20 تكرار
3		رفع الساق	x20 تكرار
		راحة	15 ثانية
4		الركل الجانبي والقرفصاء	x15 تكرار
5		رفع الساق	x20 تكرار
6		تمرين الاندفاع الجانبي	x15 تكرار
		راحة	15 ثانية
7		تسلق الجبل	x20 تكرار

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

8		القرفصاء	x20 تكرار
9		التمدد الأمامي	x10 تكرار
10		الركل الجانبي والقرفصاء	x15 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.