تمرين 8 دقائق للصدر – المستوى 2

متوسط | 8 min

1		تمارين الضغط	x16 تكرار
		راحة	25 ثانية
2		تمارين الضغط	x16 تكرار
		راحة	25 ثانية
3		تمارين الضغط	x16 تكرار
		راحة	25 ثانية
4		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x16 تكرار
		راحة	25 ثانية
5		تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين	x16 تكرار
		راحة	25 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6



تمرين الضغط - اليدان بعرض الكتفين

x16
تكرار

راحة 25 ثانية

7



تمرين الضغط - القدمين على مقعد

منصة مرتفعة

x16
تكرار

راحة 25 ثانية

8



تمرين الضغط - القدمين على مقعد

منصة مرتفعة

x16
تكرار

راحة 25 ثانية

9



تمرين الضغط - القدمين على مقعد

منصة مرتفعة

x16
تكرار

P4P

هذا هو التمرين بصيغة PDF .في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

هنا لديك الهيكل التقني .في التطبيق تجد تجربة أغنى وأكثر حيوية.

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.