تمرين الاستيقاظ للبطن والكارديو

مبتدئ | 5 min

1		القفز مع رفع الذراعين	15 ثانية
		راحة	15 ثانية
2		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	x20 تكرار
		راحة	10 ثانية
4		تمارين البطن بالتناوب	20 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		القفزات المتبادلة	20 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		تمارين البطن بالتناوب	**30** ثانية
7		الضغط مع الذراعين متقاطعتين	**x30** تكرار
		راحة	10 ثانية
8		القفزات المتبادلة	**30** ثانية

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.