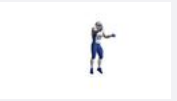
تمرين الساقين «سأفعلها»

مبتدئ | 5 min

1		Cross Jump	30 ثانية
2		Jump Rope Hops Jumping rope	30 ثانية
3		Quick Steps Light	60 ثانية
4		Lateral skaters	30 ثانية

راحة — 10 ثانية

5		Air Squat Bent Arms	30 ثانية
6		Stutter Steps تمرين	30 ثانية
7		Cross Jump Rotation	30 ثانية
8		القفز فوق الحواجز	30 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



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.