جاهز للصيف :تمارين الساقين

متوسط | 3 min

1		Pulse Lunges	20 ثانية
		راحة	20 ثانية
2		تسلق الجبل	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
3		تمرين القرفصاء مع السند على الحائط	40 ثانية
		راحة	20 ثانية
4		مبادلة خطوات الجانب	40 ثانية

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.