جاهز من أجل الصيف

متوسط | 3 min | 29 Kcal

1		Pulse Lunges	20 ثانية
		راحة	02 ثانية
2		تسلق الجبل	40 ثانية
		راحة	02 ثانية
3		تمرين القرفصاء مع السند على الحائط	40 ثانية
		راحة	02 ثانية
4		مبادلة خطوات الجانب	40 ثانية

Legify

هذا هو التمرين بصيغة . في التطبيق تعيش التجربة الكاملة.

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

حمّل التطبيق

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.