كارديو لكامل الجسم

مبتدئ | 8 min

1		تمرين قرفصاء السومو مع رفع الدمبل فوق الرأس	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		تمرين القفز ولمس أصابع القدمين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		تمرين الاندفاع الخلفي للركل	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		وضعية الجسر الفدائية	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		وثبات القوة	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		تمرين چاك نايف الجانبي	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
7		جسر الساق الواحدة	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
8		تمرين تبادل الركلات	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
9		تمرين الاندفاع الجانبي	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
10		بلانك جانبي مع دوران	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
11		تمرين الضغط بوضعية النجمة	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		تمرين Stutter Steps	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.