كارديو مكثف

مبتدئ | 8 min

1		الحواجز	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
2		القفز والقرفصاء	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
3		القفزات المتبادلة	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
4		القفز والقرفصاء	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
5		القفز فوق الحواجز	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		ركلات الأرداف	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
7		القفز والقرفصاء	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
8		تسلق الجبل	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
9		القفز مع رفع الذراعين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
10		**Jumping Lunges**	30 ثانية
		راحة	10 ثانية
11		الجري في المكان برفع الركبتين	30 ثانية
		راحة	10 ثانية

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		الركل الجانبي والقرفصاء	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.