



التاريخ 06/27/2024

التصنيف مبتدأ - متوسط


نظام تدريب

Facebook



Instagram



مسلسل	اسم التمرينة عربي	اسم التمرينة انجليزي	المجاميع	العدات	صورة التمرين
1	رفرفة جانبي بالدينمبل زوجي جالس	Seated Dumbbell Lateral Raise	3	10	
2	ترابيس علي الكبل	Cable Shrug	5	12	