

هذا أفضل جدول تدريب مر علي بحياتي كلها بدون مبالغه، جدول مربوط بين المدرب والمتدرب وفي متابعه لكل شي من جولات التمرين الى التغذيه شغل جبار والله العظيم، من ناحية تطورات الشكل والصحه والأداء الحمدلله جداً ممتازة والالتزام بالجدول وتعبئة البيانات تفرق بشكل كبير، كمية معلوماتي بهالمجال جداً زادت بفضل الله الي سخر لي شخص مثله يفيدنا، انصح اي شخص عنده الفرصه بالاشتراك ان يشترك مع المدرب راشد الناجم بدون تفكير، حاب اوجه رساله من افضل اختياراتي من اول مادشيت مجال الرياضه اني اشتركت مع كابتن راشد وتعلمت منه وايد امور ماكنت راح اقدر اتعلمها بروحي