



المدرّب المصري وليد المعداوى

دوائر القوة

افضل واسرع طريقة لجسم وصحة مثالية

اساعد الرجال المشغولين وفوق الـ 40 عام للوصول للوزن المثالي خلال 90 يوم بدون حرمان وتمارين 90 دقيقة فقط في الأسبوع

www.waleedalmadaw.com

خبرة تدريب من عام 1998

ما هي دوائر القوة؟ وللمن؟

نظام دوائر القوة هو منهج تدريبي فريد يركز على الكثافة بدلاً من المدة. بدلاً من قضاء ساعات طويلة في الجيم

يمكنك تحقيق نتائج مبهرة في 30 دقيقة فقط للتمرينة وبتكرار 3 مرات فقط في الأسبوع، هذا النظام مصمم ليناسب الرجال، فهو آمن، بسيط، وفعال للغاية

الرجال المشغولين

الذين ليس لديهم الوقت الكافى لقضاء ساعتين داخل الجيم فى كل مرة أو لمن ليس لديهم الوقت للتمرين يومياً

الرجال فوق سن الأربعين

الذين يبحثون عن نظام تدريبي آمن ومصمم خصيصاً ليناسب طبيعة أجسامهم بعد الأربعين



نتائج ملموسة في 90 يوماً: هذا هو ما يميز "نموذج 90/90". في 90 يوم فقط، يمكنك أن ترى تحولاً حقيقياً في جسمك وطاقتك والكفاءة القصوى، وهذا بفضل الالتزام التام

ما سنفعله!

سندمج تمارينات كمال الأجسام والكارديو بطريقتنا (دوائر القوة) لتحصل على أقصى فائدة لك



تمارينات كمال أجسام



تمارينات كارديو



تمارينات دوائر القوة

مميزات نظام دوائر القوة

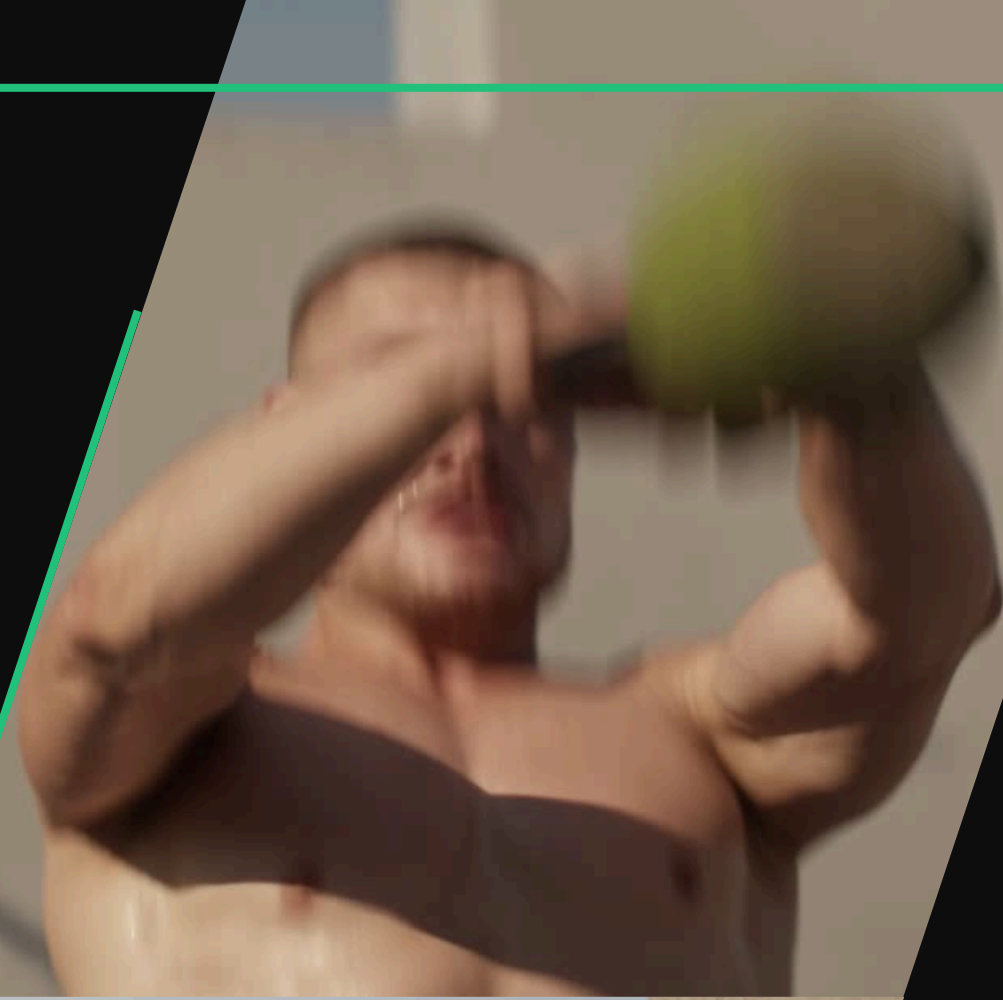
1. فعال جداً في بناء زيادة الكتلة العضلية بشكل ملحوظ وحرق الدهون في نفس الوقت.
2. سهل وبسيط وآمن من الإصابات.
3. وقت التدريب قصير يتراوح من 15 - 30 دقيقة 3 مرات فقط أسبوعياً.
4. يمكن التدريب في أي مكان أو المنزل.
5. أدوات بسيطة للغاية أو بدون أدوات.
6. يحسن من شكل الجسم بالكامل ويعطى التناسق العام.
7. استمرارية حرق الدهون لمدة 48 ساعة بعد التمرين.
8. يناسب المشغولين ومن ليس لديهم وقت للذهاب للجم.
9. الحصول على فوائد الكارديو.
10. الحصول على فوائد القوة.
11. لا تشعر بالألم طوال الوقت مثل كمال الأجسام.
12. يمكنك توفير مصاريف الاشتراك في الجيم في حالة التدريب في المنزل.
13. توفير مصاريف المدرّب الشخصي داخل الجيم.

LET'S SEE NOW

نقاط القوة

وقت قصير ونتائج مذهلة: كل ما تحتاجه هو 3 جلسات تمرين مدة الواحدة منها نصف ساعة فقط أسبوعياً، أي 90 دقيقة في الأسبوع

بناء العضلات وفقدان الدهون في نفس الوقت



فعال في بناء العضلات
وحرق الدهون في
نفس الوقت

يعمل النظام على تحفيز الجسم بالكامل، مما يساعد على زيادة الكتلة العضلية بشكل ملحوظ وحرق الدهون في نفس الوقت



لا يحتاج لأدوات مكلفة

يمكنك ممارسة تمارين منزلية، حيث لا تحتاج إلى معدات جيم باهظة الثمن؛ كل ما تحتاجه هو مساحة بسيطة في منزلك

برنامج تدريب كامل بالفيديو

سأصمم لك برنامجاً تدريبياً
يناسب هدفك ومستواك.
سواء أردت بناء العضلات، أو
تخسيس الوزن، ستكون لديك
خطة واضحة ومحددة. يمكن
تنفيذها في الجيم أو المنزل،
وبأدوات بسيطة أو بدونها

نظام غذائي كامل يناسبك

سأزودك بنظام غذائي
متكامل يناسب يومك
وذوقك، مع شرح مفصل
لتقسيم الوجبات والسعرات
الحرارية. لا يوجد حرمان في
هذا النظام وسيتم تغييره بناء
على تقدمك

متابعة يومية وحضور التمرين معك أون لاين

متابعة شخصية مستمرة:
سأكون على تواصل مباشر
ومستمر معك، وسأتابع
تقدمك يومياً لضمان أنك تسير
على الطريق الصحيح

اعددت لك
هذا البرنامج
بعد خبرة
سنوات
وتدريب
المئات



افضل واسرع طريقة لجسم وصحة مثالية

أراء بعض عملاؤنا

ابراهيم السورى

5.0



اتغير منظروى تماماً للعبة كمال الأجسام, دخلت جيمات كثير هنا وفى سوريا, كنت بحس معك بحافز مختلف صراحة

د.رامز العشرى

5.0



مستوى عالي من التدريب والمتابعة عدة برامج متطورة بصراحة يجمع بين اكثر من مدرسة من المدارس الحديثة في علوم الرياضة

د.مصطفى

5.0



مدرّب متميز , يعلم ماذا يحتاج المتدرّب ويعطيه ما يحتاجه لضمان اعلى المستويات لديه العلم والخبرة والكفاءة مستوى عالي جدا من التدريب والتواصل

أسعار وخطط الاشتراك

الخطّة الماسية

اشترك الآن وإبدأ فى تحقيق حلمك

اشترك 3 شهور

\$199

- ✓ التدريب على الكاميرا
- ✓ تحصل على كتيبي
- ✓ خطط تدريب وتغذية متغيرة
- ✓ متابعة يومية

الخطّة الذهبية

اشترك الآن وإبدأ فى تحقيق حلمك

اشترك 3 شهور

\$149

- ✓ التدريب على الكاميرا
- ✓ تحصل على كتابين
- ✓ خطط تدريب وتغذية متغيرة
- ✓ متابعة أسبوعية

الخطّة الفضية

اشترك الآن وإبدأ فى تحقيق حلمك

اشترك 3 شهور

\$99

- ✓ التدريب على الكاميرا
- ✓ متابعة تحصل على كتاب واحد
- ✓ خطط تدريب وتغذية متغيرة
- ✓ متابعة شهرية

المدرّب المصري وليد المعداوى

بكالوريوس تربية رياضية، خبير لياقة بدنية
خبرة أكثر من 25 عام فى التدريب، أريد
مساعدة أكبر عدد من الناس على الحياة
بطريقة أفضل

أساعد الرجال المشغولين وفوق الأربعين على
الوصول للوزن والشكل المثالى خلال 90 يوم
بتمارين مدتها 90 دقيقة فقط فى الأسبوع



ISSA

مدرّب شخصي معتمد

ISSA

اخصائي تغذية للرياضيين معتمد

EOC

معتمد من الأكاديمية الأولمبية

اتصل بى الآن



تواصل معي الآن من خلال:

للإستفسار او واتساب

+20 155 211 0541

البريد الإلكتروني

support@waleedalmadawy.com

العنوان

مصر . محافظة الشرقية . الزقازيق . متفرع من شارع
المحافظة