محاضره الاثقال...

للمرحلة اولى صباحي \_ مساىي

 اللياقة البدنية ...

الاحماء لدرس الاثقال

تعليم مهارات الاثقال( مهارة الخطف)

اساسيات مهارة الخطف

تعليم التدريب الدائري

تعليم تدريب المحطات