المقصود هنا زياده درجه الحمل من خلال استخدام درجه تصعيب الشده لذا فان اي برنامج يخص اللياقه البدنيه لابد ان يستند علي مكونات الحمل الرئيسي اذ يمكن استخدام انواع من الطرق لرفع درجه الحمل التدريبي(مثل زياده الاوزان او زياده وقت اداء التمرين او تقليل فتره الراحه او زياده عدد التكرارات) وذلك لغرض تحقيق الهدف المطلوب من اجل الوصول الي اعلي درجات اللياقه البدنيه من خلال اتباع الاسس العلميه الصحيحه

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي