

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