

## **ΚΥΚΛΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

Η **κυκλική προπόνηση** αποτελείται από μία σειρά ασκήσεων που συνδυάζουν προπόνηση αντοχής, προπόνηση δύναμης και υψηλής έντασης αερόβια προπόνηση. Συνήθως περιλαμβάνει πολλές διαφορετικές ασκήσεις που στοχεύουν σε διάφορες μυϊκές ομάδες και κάθε άσκηση έχει ένα εύρος επαναλήψεων στόχου ή ένα χρονικό όριο στο οποίο η άσκηση πρέπει να ολοκληρωθεί. Με την ολοκλήρωση όλων των ασκήσεων του κύκλου υπάρχει περίοδος ανάπαυσης και ανάλογα με το πρόγραμμα υπάρχουν 2,3 ή και περισσότεροι κύκλοι. Τα οφέλη πολλαπλά όπως αύξηση δύναμης, βελτίωση της καρδιακής υγείας και απώλεια βάρους.