

وأوضحت كورتني أن التخطيط المسبق واختيار التمارين الحركية يمكن أن يؤدي إلى التمرين الأكثر فائدة. وتضيف «مزج تمارين الفاصل الزمني عالية الكثافة وممارسة تمارين الجسم بالكامل، مثل الحركة المركبة، وهي عبارة عن حركات يتم تجميعها معاً مثل الضغط من وضعية القرفصاء أو الضغط على