

## CIRCUIT TRAINING:

Il Circuit-training è una forma d'allenamento che si compone di diverse **stazioni** (dalle 6 alle 12 abitualmente), in ogni stazione si eseguono X ripetizioni dello stesso esercizio in rapporto al tipo di forza che si vuole allenare, oppure si eseguono quante più ripetizioni possibili nell'unità di tempo (per esempio 30"). Tra una stazione e l'altra c'è un tempo detto di **recupero attivo** in cui si esegue un'attività "cardio" generalmente di tipo ciclico (più frequentemente corsa o cyclette, ma anche nuoto, pattinaggio, canottaggio, ecc.). L'attività nel recupero può essere anche di tipo aciclico (salti e saltelli), la durata del recupero varia in relazione alla forza che si vuole allenare.

Gli esercizi nelle stazioni possono essere a corpo libero, con piccoli attrezzi, coi pesi o alle macchine, in ogni caso al termine della stazione si deve avvertire fatica a livello dei muscoli interessati dall'esercizio

Se vogliamo allenare la **forza veloce** eseguiamo un **test** in cui quantifichiamo il numero di ripetizioni che possiamo eseguire in X tempo (per es. 30") col dato carico (spesso il peso del corpo, o un peso pari ai 50-60% di 1RM), andando al massimo della velocità possibile. Nel circuito dimezziamo il numero delle ripetizioni e cerchiamo di diminuire il tempo d'esecuzione delle stesse man mano che il livello d'allenamento aumenta, in questo modo si allena la forza veloce, perché aumenta il ritmo d'esecuzione.

Se, a pari velocità d'esecuzione, aumentiamo il numero delle ripetizioni o aumentiamo il numero di **passate** (vale a dire il numero di circuiti eseguiti nella stessa sessione di lavoro), o diminuiamo i tempi di recupero, alleneremo maggiormente la forza resistente, perché protraiamo un lavoro di intensità X nel tempo, rimanendo in regime aerobico.

Ricordando che il Circuit Training nasce per allenare forza veloce e forza resistente, è tuttavia adattabile all'allenamento della **forza massima**. In questo caso aumento il carico (pesi e contrappesi) durante le stazioni, partendo dal 70% di 1RM per arrivare fino al 90%, ignorando invece la velocità d'esecuzione. Per allenare la forza massima consiglio un tipo di Circuito così impostato:

Ogni stazione comprende una coppia di esercizi eseguiti in **superserie** (agonisti-antagonisti) al 75% di **1RM** (il peso o il contrappeso più grande che posso spostare in una sola ripetizione). Il numero delle ripetizioni per ogni esercizio deve arrivare ad esaurire il muscolo interessato (al 75% di 1RM è difficile eseguire più di 10 ripetizioni, all'80% è difficile eseguirne più di 7, al 90% è difficile eseguirne più di 5).

La stazione successiva prevede un'altra coppia di esercizi in superserie che coinvolgono un'area muscolare il più distante possibile dalla precedente. Questo modo di procedere ha un grande effetto a livello cardio circolatorio ed esalta i processi respiratori.

Tra un esercizio e l'altro della medesima stazione non deve esserci pausa, mentre tra una stazione e l'altra la pausa è rappresentata dal recupero attivo, che è direttamente proporzionale alla percentuale del carico, più mi avvicino al 100% della mia forza massimale, più il recupero dev'essere completo, arrivare cioè a 5 minuti.

Da una passata all'altra posso aumentare o diminuire i carichi di lavoro.

Come accade nell'allenamento della forza massima, anche nell'allenamento della **forza rapida** o della **forza resistente** i tempi di recupero tra una stazione e l'altra variano a seconda dello stato d'allenamento dell'atleta e dell'obiettivo da raggiungere, tendenzialmente durano da un minimo di 30" ad un massimo di 2 min e comunque sono inversamente proporzionali al livello d'allenamento.

Quando l'obiettivo è il **dimagrimento** il recupero tra una stazione e l'altra può arrivare fino a 5 minuti d'attività "cardio" al 60-70% della VO2max.

## VANTAGGI DI UN ALLENAMENTO A CIRCUITO:

### NELLO SPORT:

Premesso che la massima **potenza muscolare** è il risultato dell'interazione ottimale tra forza e velocità, il circuit training si rivela un ottimo metodo d'allenamento, poichè variando i carichi, i tempi di recupero, la durata degli esercizi, la velocità d'esecuzione degli stessi, posso dare più enfasi all'allenamento della Forza massima e/o della Velocità, e/o della Resistenza

### NEL FITNESS:

Considerato che il Circuit Training consente di allenarsi con carichi bassi ed un maggior numero di ripetizioni, è indicato per i **principianti**, per i **giovani**, per i **sovrappeso**, per gli **anziani**, e in tutte quelle condizioni in cui i limiti soggettivi, i problemi di sicurezza o esigenze di **riabilitazione** fisica escludono esercizi intensi con l'uso di carichi elevati

### FISIOLOGICO:

Il battito cardiaco rimane elevato durante tutta la seduta d'allenamento, questo promuove lo sviluppo dell'**apparato cardiovascolare e respiratorio**, dunque il circuit training svolge una funzione preventiva rispetto ai rischi d'infarto e di malattie legate a questi apparati.

Trattandosi d'attività aerobica l'allenamento a circuito è in grado di indurre tutte le benefiche modificazioni di cui parlerò nell'articolo "metabolismo e attività aerobica". La sua caratteristica di unire esercizi isotonici a esercizi cardiovascolari favorisce ulteriormente l'**innalzamento del metabolismo basale** e quindi l'aumento del consumo calorico giornaliero, rivelandosi un'attività adatta per i sovrappeso lievi o medi. Ai sovrappeso più gravi e agli obesi consiglio l'attività in acqua, che comporta un minor carico per le articolazioni, già quotidianamente stressate dall'eccessivo peso che devono spostare e sopportare.

### EMOTIVO:

La varietà che il circuito comporta (esercizi diversi tra loro, forze coinvolte diverse tra loro, recuperi "dinamici"), lo rende meno noioso rispetto ad altri tipi d'allenamento più "monotematici".

### SOCIALE:

Più persone possono allenarsi insieme nello stesso circuito, cambiando contemporaneamente stazione

### PRATICO:

Col circuit training posso allenarmi: In palestra: alternando macchine isotoniche a macchine cardio  
Nei parchi attrezzati: alternando corsa ed esercizi agli attrezzi. In casa: alternando fasi di saltelli, a fasi di tonificazione

## COME ORGANIZZARE UN CIRCUITO IN MODO SEMPLICE:

In generale consiglio il **Circuit Training misto** per le seguenti ragioni:

- È molto adatto alle donne (**dimagrimento localizzato**)
- È molto adatto chi vuole perdere qualche chilo (è un'attività prettamente aerobica)
- È molto adatto ai principianti (gli esercizi sono facili da apprendere e semplici da eseguire, i carichi di lavoro non superano il 60% sia nelle fasi di tonificazione, sia in quelle "cardio")

1. Durante le stazioni le **ripetizioni** dovranno essere **15 - 20**, con un carico tale da poter concludere le ripetizioni avvertendo fatica a livello dei muscoli interessati

2. Per l'esercizio con macchina cardiofitness o attività "cardio" all'aperto (per es. corsa) la durata è da 30" a 5 min al 60% della VO2max.
3. Gli allenamenti dovranno essere **3 - 4 alla settimana**
4. Il circuito dovrebbe essere composto da **6-12 stazioni** ed essere completato il più velocemente possibile.
5. Pare che, se nel primo esercizio vengono coinvolte aree come **addome** o **fianchi**, il processo generale di dimagrimento privilegerà queste aree.
6. Si ripete l'intero circuito di esercizi da 3 a 6 volte nella stessa seduta di allenamento
7. La successione degli esercizi che compongono il circuito dovrà essere programmata in modo da **evitare il coinvolgimento dello stesso gruppo muscolare in due stazioni consecutive**. Gli esercizi devono essere facili da apprendere e semplici da eseguire.

**SOTTO HAI UN ESEMPIO DI CIRCUIT TRAINING IN FORMA DI VIDEO,  
BUONA VISIONE!**

[http://www.myspace.com/video/vid/48545916#pm\\_cmp=vid\\_OEV\\_P\\_P](http://www.myspace.com/video/vid/48545916#pm_cmp=vid_OEV_P_P)