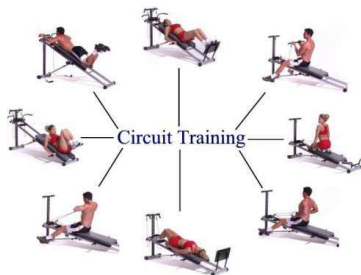


Circuit Training per ogni esigenza (Obiettivo)



Abbiamo visto in altre occasioni l'importanza del Circuit Training per chi pratica la corsa e anche per chi pratica Wellness regolarmente (vedi articolo [“Il circuit Training”](#)). In questo articolo cercheremo di proporre dei Circuiti che siano utili per diversi obiettivi ed esigenze di ogni podista. Quando si parla di Circuit Training si pensa subito alla palestra, al mondo fitness, e per il podista “on the road” chiudersi in palestra diventa una “sofferenza”, ma se capiamo l'importanza di utilizzare questo mezzo di allenamento anche per chi corre, allora la difficoltà di adattamento” passano in secondo piano. Se proprio non riusciamo a convincerci di utilizzare la palestra, ci si può adattare nell'organizzare un Circuit Training a corpo libero o con piccoli attrezzi da poter svolgere e organizzare anche a casa o all'aperto in un parco.

Volendo definire il concetto di Circuit Training, lo si può capire dalla terminologia stessa:

“ circuito di allenamento ove si programmano e si eseguono in successione, diversi esercizi senza pausa tra loro, sia a corpo libero, sia con utilizzo di sovraccarichi, e possono avere come obiettivo lo sviluppo muscolare e lo sviluppo delle capacità cardiovascolari del soggetto”

A cosa serve il circuit training ?

1. Migliorare e potenziare la muscolatura in generale;
2. Variare l'allenamento con i soliti esercizi alle macchine isotoniche;
3. Prendere in riferimento tutti i distretti muscolari in maniera armonica;
4. Migliorare e sviluppare la forza resistente utile per il podista;
5. Rende l'allenamento vario, divertente e motivante
6. Ottenere dei risultati efficaci dal punto di vista cardiovascolare e del dimagrimento aumentando il metabolismo

Importante nell'organizzazione del Circuit Training è decidere quale obiettivo si vuole raggiungere, e in base a ciò programmare al meglio le diverse stazioni e quindi i diversi esercizi. Nell'organizzazione del Circuit Training si deve tener presente e fare attenzione a :

- Tipologia di esercizi da inserire nel circuito
- Numero di esercizi e stazioni da svolgere
- Numero di serie da svolgere (in base al periodo di preparazione)
- Successione degli esercizi da svolgere
- Pesi da utilizzare per ogni esercizio (per i circuiti con i pesi)
- Recupero da inserire tra una serie e l'altra
- Modalità di esecuzione del movimento (lento, medio, veloce)
- Attrezzi cardiovascolari da utilizzare in base all'obiettivo

Adesso vediamo di individuare diverse tipologie di Circuit Training indispensabili per il raggiungimento di ogni vostro obiettivo:

- **Circuito Cardiovascolare** (Obiettivo Dimagrimento e Sviluppo Apparato Cardiovascolare) : in questa tipologia di circuito l'obiettivo sarà prevalentemente quello di inserire esercizi (stazioni) e attrezzi di cardiofitness che permettano un maggior stimolo dal punto di vista cardiovascolare. Si inseriranno anche degli esercizi di potenziamento muscolare per mantenere un rapporto ideale massa muscolare e perdita di peso e quindi mantenere il metabolismo alto per aumentare il consumo

calorico. Le ripetizioni per gli esercizi di potenziamento possono essere comprese da 15/20 ripetizioni, il peso utilizzato deve essere leggero, per identificarlo in pratica dovete percepire la fatica alle ultime ripetizioni svolte. E' fondamentale che il tempo di allenamento dedicato all'aspetto cardiovascolare in proporzione sia maggiore del tempo dedicato al potenziamento, esempio su una seduta di 1h00 40-45' devono essere dedicati all'aspetto cardiovascolare.

- **Circuito Forza Muscolare** (Obiettivo Sviluppo Massa Muscolare - Ipertrofia) : in questo caso ci sarà una prevalenza di esercizi e attrezzi isotonici per lo sviluppo della forza muscolare e ipertrofia. Le ripetizioni devono essere più limitate (da 10-15rip), il peso da utilizzare deve corrispondere al 70-75% del vs massimale, o comunque dovete percepire una tensione muscolare di medio/alta intensità. Questo genere di circuito è preferibile eseguirlo nei periodi iniziali di preparazione, meno nei periodi di gara. E' adatto prevalentemente a chi pratica Wellness, Fitness o attività ove si richiede esplosività e forza muscolare, meno adatto per il "vero podista", in quanto un aumento eccessivo della massa muscolare potrebbe creare problemi di "peso" e quindi consumare maggiori energie durante la corsa.
- **Circuito Forza Resistente** (Obiettivo Sviluppo Tonificazione Muscolare e Resistenza alla Forza): come abbiamo visto in altre occasioni questa tipologia di Circuit Training è utilissima al podista, in quanto sviluppa quei meccanismi indispensabili al podista per sopperire alla fatica durante la corsa di lunga durata. Si inseriscono esercizi con le macchine isotoniche ed esercizi e attrezzi cardiovascolari per rendere il Circuito anche utile dal punto di vista aerobico, generale (bike, top, sincro, step) e specifico (tapis roulant). Per gli esercizi di potenziamento è preferibile utilizzare pesi leggeri con ripetizione lunghe (da 20-30rip) ed esecuzioni medio/veloce, alternati a esercizi per migliorare l'apparato cardiovascolare.

Di seguito vi presento le tre tipologie di **Circuit Training** per ogni esigenza ed obiettivo, come ogni programma che si rispetti è preferibile adattarlo alle proprie esigenze e condizione fisica per evitare sovraccarichi funzionali. Come potrete verificare la differenza sostanziale tra i diversi circuiti proposti è data prevalentemente dal peso che si utilizza negli esercizi con sovraccarichi (macchine isotoniche e pesi liberi), dalle ripetizioni (o tempo per il lavoro cardio) che vengono effettuare per ogni esercizio, dalla velocità di esecuzione di ogni esercizio e dalla intensità quindi che si rispetti nell'esecuzione di ogni esercizio e stazione proposta. Da ciò si evince la necessità di quando ci alleniamo di tener presente i diversi parametri dell'allenamento, e di organizzarli al meglio perchè a ogni modifica dei parametri prescelti, c'è un risultato organico e muscolare completamente differente. Esempio se sollevo un peso di 50kg alla pectoral machine e svolgo 10 ripetizioni massimali avrò un obiettivo lo sviluppo muscolare, se invece con lo stesso esercizio sollevo un peso di 30kg con 20-25 ripetizioni, avrò come obiettivo lo sviluppo della resistenza alla forza. Come sempre menziono, provare per credere, abbiamo la possibilità di testare sul nostro corpo tutti gli effetti che possiamo ottenere svolgendo un determinato allenamento.

A cura di RunningZen.it

ignazioantonacci@runningzen.it