

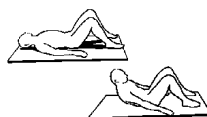
## CIRCUIT TRAINING CARDIOVASCOLARE (Misto)

1° Riscaldamento



Esercizio continuo  
Sali e scendi dallo  
Step alternativamente

2° Addominali crunch



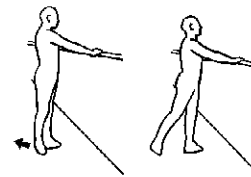
Sollevare il busto da terra mantenendo  
i piedi poggiati e le mani lungo i fianchi  
Evitare di sollevarsi troppo con il busto.

3° pieg braccia larghe gambe piegate



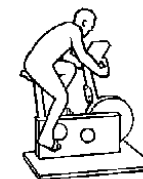
Braccia larghe, mani ben poggiato  
piegare le braccia e ritornare senza  
inarcare la schiena.

4° distensione gamba dietro in piedi



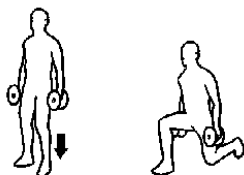
in piedi una gamba leggermente piegata  
appoggiarsi con le mani vicino al muro o  
A una staccionata, sollevare la gambe dietro  
E ritornare, ripetere con l'altra gamba.

5° Cyclette (Cardio) 8'



8' di Cyclette con una Fc compresa  
tra il 70-80% della FCmax personale  
con livello di difficoltà (pendenza) da  
3- 6° livello in base alla propria capacità

6° affondi sulla gamba



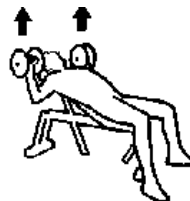
Gambe leggermente divaricate  
larghezza spalle, affondo in avanti  
con la gamba dx e ripetere con la sx  
Non superare la punta del piede  
con il ginocchio proteso in avanti

7° Crunch inverso (Addome)



Braccia lungo i fianchi o dietro  
sollevare leggermente il bacino,  
portando le gambe all'altezza del  
capo e ritornare lentamente al  
punto di partenza e ripetere.

8° Distensione con manubri



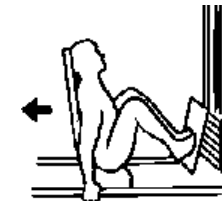
Panca inclinata di 45° con due  
manubri, schiena ben poggiata  
distendere le braccia su e portare  
i due manubri uniti sopra la testa.  
Ritornare lentamente e ripete.

9° Ellittica (Cardio) 8'



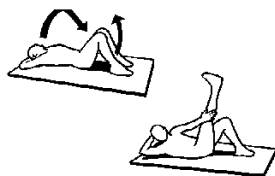
Effettuare 8' di cardio su attrezzo  
Ellittica con una Fc compresa tra il  
70/80% della Fcmax , con livello di  
Difficoltà (resistenza) comprese tra il 3/6°  
livello in base alla propria capacità

10° Pressa orizzontale (gambe)



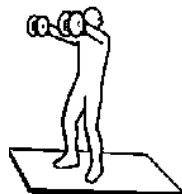
Posizionarsi schiena ben poggiata allo  
schienale, piedi poggiati sulla base con  
larghezza della spalle, braccia lungo i  
fianchi, spingere in dietro con le gambe e  
ritornare al punto di partenza lentamente.

11° Crunch in torsione (addominali)



Braccia lungo i fianchi o dietro la  
nuca, gambe piegate , sollevare il  
busto e con il braccio dx andare  
verso il ginocchio sx , ritornare al  
punto di partenza, e ripetere sul  
lato opposte sx.

12° Alzate frontali con manubri



Gambe larghezza delle spalle,  
manubri tra le mani lungo i fianchi  
sollevare avanti alto le braccia  
facendo attenzione a controllare il  
movimento evitando di inarcare la  
schiena. Ritorno e ripetere .

13° Tapis Roulant (Cardio) 8'



Concludere il circuito con 10'  
di corsa continua con una fc  
compresa tra 70-80% della  
Fcmax teorica , inserendo dei  
tratti di allunghi finali da 30".

---

## NOTE ESECUZIONE

- Svolgere un buon riscaldamento prima dell'esecuzione del circuito
- Il circuito è costituito da 13 stazioni ( esercizi ) alternati con attrezzo cardiovascolare, potenziamento (addominali, braccia, gambe)
- Effettuare gli esercizi a circuito, in successione uno con l'altro senza svolgere nessun recupero tra gli esercizi
- Per gli esercizi con i pesi utilizzare un peso pari al 50/60% del proprio massimale, o comunque che permetta di eseguire le ripetizioni
- Eseguire da 2 a 3 serie del circuito generale in base alle proprie potenzialità e al periodo di preparazione
- Effettuare 20/25 ripetizioni per ogni esercizio
- Recuperare 1'00/2'00 alla fine del circuito con esercizi di mobilità articolare e esercizi di skip
- Alla fine dell'allenamento effettuare molto stretching



di Ignazio Antonacci

[www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)  
[ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)