

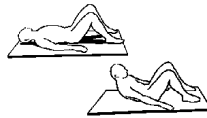
CIRCUIT TRAINING FORZA RESISTENTE

1° Riscaldamento



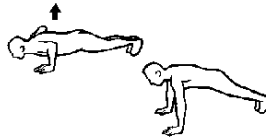
Esercizio continuo
Sali e scendi dallo
Step alternativamente

2° Addominali crunch



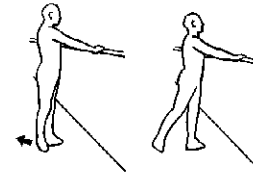
Sollevare il busto da terra mantenendo
i piedi poggiati e le mani lungo i fianchi
Evitare di sollevarsi troppo con il busto.

3° pieg braccia larghe gambe piegate



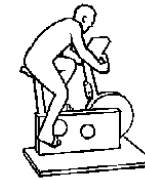
Braccia larghe, mani ben poggiate
piegare le braccia e ritornare senza
inarcare la schiena.

4° distensione gamba dietro in piedi



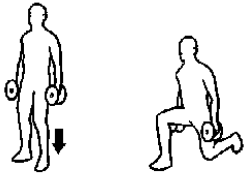
in piedi una gamba leggermente piegata
appoggiarsi con le mani vicino al muro o
A una staccinata, sollevare la gambe dietro
E ritornare, ripetere con l'altra gamba.

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)



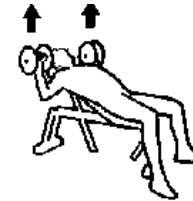
Braccia lungo i fianchi o dietro
sollevare leggermente il bacino,
portando le gambe all'altezza del
capo e ritornare lentamente al
punto di partenza e ripetere.

8° Adductor machine



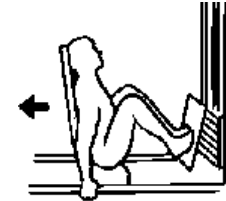
Posizionarsi sull'attrezzo schiena
ben poggiata allo schienale, mani
lungo i fianchi, divaricare le gambe
al massimo, in base alla propria
Escursione e ritornare lentamente.

9° Distensione con manubri



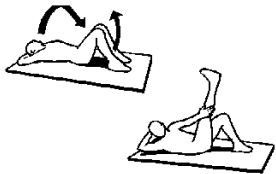
Panca inclinata di 45° con due
manubri, schiena ben poggiata
distendere le braccia su e portare
i due manubri uniti sopra la testa.
Ritornare lentamente e ripete.

10° Pressa orizzontale (gambe)



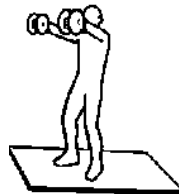
Posizionarsi schiena ben poggiata allo
schienale, piedi poggiati sulla base con
larghezza della spalle, braccia lungo i
fianchi, spingere in dietro con le gambe e
tornare al punto di partenza lentamente.

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° Leg Curling (gambe)



Posizionarsi sull'attrezzo, mani
poggiate avanti altro, una gamba
distesa è poggiata, l'altra è piegata
con la resistenza all'altezza del cavo
popliteo, sollevare lentamente la
gamba e ritornare al punto di partenza.

14° 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 14 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 20/30 ripetizioni per ogni esercizio
- Recuperare 1'00/2'00 alla fine del circuito con esercizi di mobilità articolare e esercizi di skip e allunghi finali
- Alla fine dell'allenamento effettuare molto stretching



di Ignazio Antonacci

www.runningzen.it
ignazioantonacci@runningzen.it