

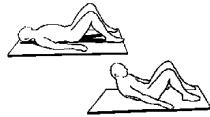
## CIRCUIT TRAINING FORZA MUSCOLARE (Ipertofria )

1° Riscaldamento 10'



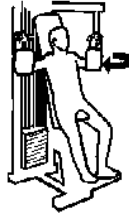
10' di cyclette con una FC compresa 70/80% della propria FCmax

2° Addominali crunch



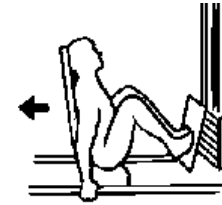
Sollevare il busto da terra mantenendo i piedi poggiati e le mani lungo i fianchi. Evitare di sollevarsi troppo con il busto.

3° Pectoral Machine (pettorali)



Posizionarsi sulla pectoral schiena ben poggiata, gomiti larghi, mani poggiato sull'attrezzo, chiudere lentamente le braccia, ritornare al punto di partenza, ripetere.

4° Pressa orizzontale (gambe)



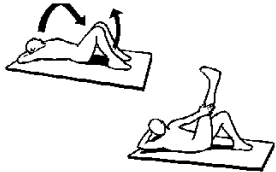
Posizionarsi schiena ben poggiata allo schienale, piedi poggiati sulla base con larghezza della spalle, braccia lungo i fianchi, spingere in dietro con le gambe e ritornare al punto di partenza lentamente.

5° trazioni alla sbarra (spalle)



Preso larghezza della spalle, dorso della mano rivolto verso di voi, gambe leggermente piegate, tirare su con le braccia fino a superare col la testa la presa della mani, ritornare lentamente.

6° Crunch in torsione



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 opposto sx.

7° standing glutes (glutei)



Posizionarsi sulla standing glutes braccia poggiati in avanti, rullo posizionato alla base della cavità poplitea, sollevare la gamba lentamente fino alla massima estensione e ritornare.

8° Deltz Machine (deltoidi)



Posizionarsi sull'attrezzo, le braccia piegate con gomiti che poggiano all'altezza della resistenza, sollevare lentamente le braccia all'altezza delle spalle e ritornare al punto di partenza. Ripetere in successione.

9° Tapis Roulant



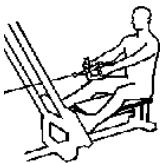
10' di corsa intervallata in salita 30" di salita + 1'30 discesa con pendenza di 8/9% . Ripetere il tutto per 5 volte. Intensità varia dal 60 al 90% della propria Fcmax

10° crunch inverso (addominali)



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.

11° Pulley con triangolo (dorso)



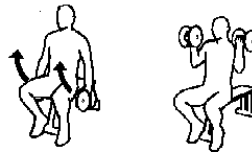
Posizionarsi sull'attrezzo, schiena Dritta, presa stretta al triangolo, tirare le braccia verso l'addome e mantenere i gomiti stretti al busto, ritornare e ripetere lentamente.

12° Abductor machine



Posizionarsi sull'abductor machine schiena ben poggiato allo schienale braccia lungo i fianchi, divaricare le gambe lentamente, e ritornare al Punto di partenza e ripetere.

13° Bicipiti con manubrio



Seduto sulla panca, schiena dritta manubri impugnati tra le mani, palmo rivolto verso di voi, flettere le braccia di 45° e ritornare al punto Di partenza e ripetere

---

## 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 65/75% 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 10/12 ripetizioni per ogni esercizio
- Recuperare 2'00/4'00 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)