

CIRCUITI “BLITZ”

Da sempre considero l'allenamento a circuito come l'allenamento del futuro. Per diverse ragioni.

Sempre più persone ci chiedono di allenarle, pur avendo poco tempo a disposizione.

E' il caso ad esempio dei liberi professionisti, oberati da appuntamenti e impegni pressanti; ma anche di altre categorie di lavoratori che in particolari periodi dell'anno si trovano a corto di tempo.

Per non parlare di chi, poco prima dell'Estate, si mette in testa di perdere i fatidici chili di troppo o fare la sua bella figura in spiaggia.

Tutti con lo stesso fine: vogliono risultati!

Gli obiettivi che chiedono rientrano generalmente in una delle due categorie:

1. Dimagrimento
2. Tonificazione

Una serie di evidenze sperimentali ci mette di fronte ai seguenti dati di fatto:

DIMAGRIMENTO:

- a) fondamentale il lavoro progressivo sull'EPOC
- b) incremento della cilindrata metabolica tramite aumento della massa magra
- c) lavoro sul Tono muscolare
- d) attivazione degli ormoni lipolitici (GH, Testosterone, Catecolamine, Tiroidei) tramite lavoro lattacido\alattacido

Note:

- l'aumento dell'EPOC è correlato all'intensità dell'esercizio più che alla sua durata
- l'incremento della massa magra è promosso principalmente dal lavoro lattacido
- l'aumento del Tono muscolare (concetto troppo sottovalutato) è legato all'allenamento in alattacido

TONIFICAZIONE

- e) incremento massa magra
- f) aumento del Tono muscolare
- g) attivazione degli ormoni anabolici (GH (IG-F1, IG-F2), Testosterone, FGF, Insulina) tramite lavoro alattacido \ lattacido

Note:

- il lavoro si concentra unicamente su un allenamento con caratteristiche alattacide e lattacide

Partendo da queste premesse ho elaborato i “circuiti BLITZ” cioè rapidi, intensi ed efficaci.

Ricordo che l'efficacia del BLITZ è legata alla sua intensità; sarà fondamentale quindi la scelta degli esercizi che dovranno essere BASE e del CARICO, che indirizzerà verso l'uno o l'altro obiettivo (dimagrimento, Tonificazione, Tono muscolare, Ipertrofia)

Circuito BLITZ per DIMAGRIMENTO

CARDIO 5'

(preferenza per walking; step - non a galleggiamento ; corsa; bike orizzontale)

STACCHI DINAMICI	1 X 15
REMATORE CON BILANCIERE	1 X 15
SQUAT FRONTALE	1 X 15
LENTO AVANTI	1 X 15
→ RIPETERE 3 - 5 VOLTE NO STOP	

CARDIO 5'

Note:

- il bilanciere va caricato con un peso molto leggero che deve essere mantenuto per tutti gli esercizi dell'intero circuito. In pratica la

persona afferrerà il bilanciere ad inizio BLITZ e non lo poserà più sino alla fine del training.

Circuito BLITZ DIMAGRIMENTO per DONNA

CARDIO 5'

(Preferenza per walking, step non a galleggiamento, corsa, bike orizzontale)

SQUAT FRONTALE	1 X 15
REMATORE CON BILANCIERE	1 X 15
AFFONDI ALTERNATI	1 X 10
LENTO AVANTI	1 X 15
→ 3 - 5 VOLTE NO STOP	

CARDIO 10'

Note:

- l'esecuzione non deve essere veloce.

Circuito BLITZ per TONIFICAZIONE

CARDIO 5'

(vedi note precedenti)

SQUAT 1 X 10
LENTO AVANTI 1 X 10
TRAZIONI ALLA SBARRA 1 X 10
→ 3 - 5 VOLTE NO STOP

3' RECUPERO

AFFONDI WALKING 1 X 10
REMATORE MANUBRI ALTERNATO 1 X 10
LENTO MANUBRI ALTERNATO 1 X 10
→ 3 - 5 VOLTE NO STOP

CARDIO 5'

Una volta inquadrato il concetto di BLITZ è importante andare oltre le tracce fornite dall'articolo e lavorare per adattarle ai nostri clienti.

L'estrema versatilità dei circuiti BLITZ fa sì che si possano adattare a qualsiasi soggetto...sì, anche ai principianti con una giusta modulazione dei carichi e dell'intensità.

Come sempre ritengo importante il feed back da parte degli istruttori o personal trainer che li sperimenteranno, indirizzato a il.guido@libero.it

Buon allenamento,
Guido Bruscia