

ALLENAMENTI A CIRCUITO PER L'IPERTROFIA

Di Guido Bruscia

Circuit Training Convention – Cesena

IPERTROFIA

- incremento massa magra
- aumento del Tono muscolare
- attivazione degli ormoni anabolici (GH, IGF1, IGF2, Testosterone, FGF, Insulina) tramite lavoro alattacido \ lattacido

CARDIO FIT TRAINING

CARDIO 10'

Panca 1 X 10

Squat 1 X 10

Sbarra 1 X 10

→ 3 volte no stop

CARDIO 5'

Lento manubri 1 x 10

Affondi 1 x 10

Rematore manubri 1 x 10

→ 3 volte no stop

CARDIO 5'

Tirate al petto 1 x 10

Reverse row 1 x max

Stacchi dinamici 1 x 10

→ 3 volte no stop

CARDIO 10'

PERIPHERIAL HEARTH ACTION

CARDIO 10'

**PANCA 1 X 10
SQUAT 1 X 10
→ 4 VOLTE NO STOP**

CARDIO 5'

**SBARRA 1 X 10
SWING 1 X 10
→ 4 VOLTE NO STOP**

CARDIO 5'

**LENTO AVANTI 1 X 10
AFFONDI 1 X 10
→ 4 VOLTE NO STOP**

CARDIO 10'

CIRCUITI BLITZ

- **rapidi, intensi, efficaci.**

**l'efficacia del BLITZ è legata alla sua intensità,
fondamentale dunque la scelta:**

- degli ESERCIZI

- del CARICO

ESEMPIO 1

CARDIO 5' - 10'

- STACCHI DINAMICI 1 X 10
- REMATORE CON BILANCIERE 1 X 10
- SQUAT FRONTALE 1 X 10
- LENTO AVANTI 1 X 10
- CRUNCH OBLIQUI 1 X 10 + 10

→ RIPETERE 3 – 5 VOLTE NO STOP

CARDIO 5' - 10'

ESEMPIO 2

CARDIO 5'

- 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'

ESEMPIO 3

CARDIO 10'

Squat jump 1 x 10
 Swing 1 x 10
 Push up 1 x max
 Reverse row 1 x max

Stabilizzazioni frontali 1 x 20''
→ 4 – 5 volte no stop

CARDIO 10'

BUON ALLENAMENTO