

## ENTRENAMIENTO CIRCUITS

### Paso 1.

#### Entrada en calor.

1. **Estiramientos:** usados básicamente para preparar el aparato locomotor, para la actividad física, sacándolo del reposo o despresándolo, activando los músculos haciéndolos mas maleables para el ejercicio, de igual modo se inicia el aumento del ritmo cardiaco. Tiempo estimado: 5 a 10 segundos por posición de elongación. Aproximadamente 1 minuto.
2. **Movilidad:** Esto prepara las articulaciones permitiendo la lubricación necesaria para que nuestras articulaciones puedan desarrollar con normalidad y seguridad los movimientos. Se usan las rotaciones o movimientos más amplios que la articulación permita. Tiempo estimado 5 a 10 por articulación.
3. **Arranque o estimulación cardio respiratoria:** aquí se busca llevar al participante hacia a un nivel que esta entre su 50 y 60 % de FC indicándole el tipo de trabajo que se desea, como se va a entrenar y que se espera de ellos en el circuito, frases como ^hoy quiero que me trabajen de forma diferente (indicando la variante a usar o el tipo de trabajo) quiero mucho control para la ejecución en maquinas o ejercicios libres y vigor en el trabajo cardio que me lo dan en los minutos de bicicleta o el implemento que use para elevar el pulso manteniéndolos en zona; harán que el participante se programe para el esfuerzo y entienda las indicaciones que se den durante el trabajo. Esta claro que se tiene que marcar el esquema de trabajo primero antes de empezar el circuito, esto motivara al participante a llegar a la hora y no minutos mas tarde pues perderá las indicaciones que son fundamentales para el entrenamiento.

### Paso 2.

#### Trabajo de resistencia muscular. (Trabajo cardiovascular)

#### Entrada en calor. (Antes de cualquier actividad)

#### 1º- Muscular. (Trabajo cardiovascular)

Equipo circuits + ejercicio libre (trabajo antagonista) + abdominales.

**Estaciones:** 2 o 3.

**Tiempo:** 40 segundos

#### Ejemplo:

**Squat:** sabemos que en squat se trabaja los muslos y los glúteos principalmente.

Entonces debo buscar un ejercicio que trabaje los músculos posteriores o de función opuesta al ejercicio en mención.

Las sentidillas (squat) trabajan el músculo extensor de la rodilla, así que el mejor ejercicio **seria dead lift** (peso muerto) ya que un **leg curl** podría ser una buena opción pero si quiero mantener el esfuerzo no seria el indicado, en una persona que inicia seria lo adecuado pues esto la mantendrá en un nivel de pulsaciones adecuado sin exigirle mucho.

**Programa diseñado para circuits fast training**  
**Profesor: Hans Donayre Huaman.**

**Entonces:**

Squat + dead lift + abdominales + cv (al final de los pasajes)

**2º- Intervalos**

Equipo circuits + ejercicio RT + equipo circuit 2 + maq. CV.

Estaciones: 3 o 4

Tiempo: 40 segundos.

**Ejercicio de elevación del ritmo cardiaco.**

- Squat shoulders.
- Deadlift row
- Deadlift shoulders.
- Lunge press.

**Ejemplo.**

Leg extensión + squat shoulders + lat machina + bicicleta.

O

Leg extensión + bicicleta + lat machine + squat shoulders.

**3º- Intervalos 2**

**Maquina circuits (a)+ cardio vascular resistencia 1**

**Maquina circuits (b) + cardio vascular resistencia 2, etc.**

**Resistencia 1:** Me refiero al tipo de esfuerzo en el equipo o ejercicio cardio vascular, este debe variar en forma ascendente o descendente, se escogerá en base al orden de ejercicios que precedan.

**Ejemplo:**

Arm curl + CV resistencia nivel 5

+

Chest press + CV resistencia nivel 4.

+

Lat machine + CV resistencia nivel 3

Dips + CV resistencia nivel 2

+

Squat + CV resistencia nivel 1.

Nótese que conforme la musculatura entrenada es mayor el nivel de resistencia disminuye, esto hará el entrenamiento intervalado y permitirá estar en zona.

**2º- Entrenamiento de fuerza**

1º con aumento de la resistencia en maquina.

Tiempo maquina: 50 segundos

Tiempo CV: 40 segundos

## **Programa diseñado para circuits fast training**

**Profesor: Hans Donayre Huaman.**

Se aumentara la resistencia de la maquina, pidiendo que realice un movimiento mas lento con esfuerzo y continuo. Para este circuito se escogerán ejercicios poli articulares principalmente, usando un nivel mas bajo en la etapa cardio para mantener o disminuir las pulsaciones según sea conveniente para el participante.

2º con aumento de la resistencia CV

Tiempo maquina: 30 a 40 segundos

Tiempo CV: 40 a 60 segundos

Se usara mucha resistencia para la bicicleta, esto se tendrá que entrenar tipo escalada, tener en cuenta que esto elevara las pulsaciones donde debemos mantenerlas o disminuirlas con los equipos musculares.

### **Ejemplo 1**

**Lat pulldown (resistencia 7)** : observo muestras de un esfuerzo adecuado entonces + CV resistencia nivel 5 : un ritmo (cadencia) constante que permita sostener las pulsaciones (esto debe saber el participante) la resistencia debe permitir entrenar a este nivel sugiero ir graduando hasta que se note un grado de esfuerzo similar al muscular.

### **Ejemplo 2.**

Resistencia muy pesada: observo su performance y le indico el ejercicio a seguir, evaluare mediante la toma de pulsaciones en todos los casos, que ejercicio indicar, o consultando como te sientes muy agitado puedes seguir, le aumentamos el nivel, tomar la decisión en base a lo dicho por el alumno y lo observado, sobre esto tomar la decisión sobre el siguiente ejercicio.

**Esto es la base del entrenamiento, los pasos se pueden combinar y así obtener nuevos circuitos, pero respetando pasa a paso los parámetros indicados.**