

ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO

El entrenamiento en circuito combina, de forma continua, ejercicios destinados a beneficiar todas las partes del cuerpo.

Principales cualidades:

- Accesible a todos, sin distinción de edad, sexo o capacidades físicas.
- Estimula la participación, permite mantener un ritmo de trabajo adecuado.
- No modifica el aspecto externo ni la estética al realizarse el trabajo con cargas mínimas o medias.
- Es un sistema entretenido al cambiar permanentemente de ejercicios.
- Cualquier persona puede adaptar su ritmo a un circuito determinado.
- No existe riesgo de accidentes.
- Permite conocer los progresos personales y el nivel relacionado con el grupo de forma inmediata.

GRADO DE DIFICULTAD Y PROGRESIÓN

Podemos cambiar la dificultad y la progresión si:

- Aumentamos el número de repeticiones de cada uno de los ejercicios.
- Disminuimos los períodos de descanso entre ellos.
- Introducimos más ejercicios e el circuito.
- Modificamos los ejercicios para aumentar su intensidad.
- El tiempo invertido debe situarse entre 30 y 45 minutos.
- Debe ir precedido siempre de un calentamiento
- Al finalizar deben realizarse ejercicios suaves de vuelta a la calma.
- En la construcción del circuito debemos tener en cuenta que: debe ser sencillo de montar y desmontar.
- Las estaciones deben ser lo suficientemente próximas para no perder tiempo en los desplazamientos.
- Deben ser visibles desde cualquier punto del recorrido.
- Los ejercicios deben ser sencillos de aprender.
- El número de repeticiones variará en función de las capacidades de cada participante.
- Las pausas de recuperación pueden ser activas o pasivas.