

## IL CIRCUIT TRAINING PER IL PODISTA

In questo periodo dell'anno si cerca di potenziare la muscolatura e migliorare la forza muscolare, sia generale e sia specifica. In questo articolo analizzeremo il miglioramento della forza generale per il podista mediante l'utilizzo di un metodo di allenamento molto utile, produttivo, vario per ogni periodo dell'anno: il **CIRCUIT TRAINING**. Prima di parlare del Circuit Training vediamo di analizzare e capire meglio di cosa si tratta quando si parla di FORZA MUSCOLARE : "la capacità dell'organismo di vincere una resistenza esterna o di opporsi con un impegno muscolare". Possiamo avere :

- **Forza massima o massimale:** massimo valore di forza esprimibile con la contrazione di tutte le fibre muscolari;
- **Forza statica:** forza che si esprime con minima escursione muscolare per lo più equilibrante (vedi ginnasta);
- **Forza veloce:** applicazione della forza con contrazioni e decontrazioni muscolari efficaci, dipendenti dalla velocità di esecuzione; e' molto utile svilupparla in età evolutiva;
- **Forza elastica:** applicazione della forza che sfrutta la qualità elastica del muscolo;
- **Forza reattiva:** applicazione della forza che sfrutta la qualità di reazione muscolare a stimoli a volte unici, a volte ravvicinati in rapida successione.
- **"Resistenza alla Forza"** : quando si cerca di far durare nel tempo le applicazioni di tali forze, ovviamente senza eccessiva diminuzione dell'efficacia.

Escludendo le prime due tipologie di forze, per il podista si sviluppano tutte le altre tipologie di forza, con maggior riguardo alla **Resistenza alla Forza**. La Resistenza alla Forza non è altro che quella capacità del nostro organismo di sopportare la fatica per periodi piuttosto lunghi e protratti nel tempo. Quello che accade ad ognuno di noi quando corre la maratona. Per questo motivo sono più efficaci i circuiti di bonificazione, che i semplici esercizi di potenziamento con le macchine isotoniche utilizzare in palestra in maniera singola e assestante.

Purtroppo è constatato che la maggior parte dei podisti, e precisamente tre podisti su dieci ogni anno sono costretti ad interrompere la preparazione a causa di un importante infortunio subito durante gli allenamenti , e le cause possono essere così menzionate e classificate:

- *Non adeguato potenziamento muscolare e quindi forza muscolare generale*
- *Squilibrio muscolare tra i diversi distretti corporei*
- *Assetto di corsa non corretto*
- *Programmazione atletica non adeguata alle proprie potenzialità*
- *Allenamenti sostenuti non idonei alle proprie capacità tecnico/fisiche*

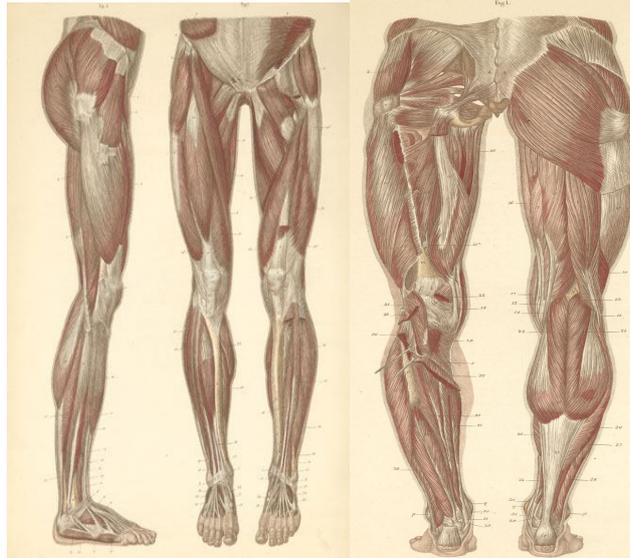
### Come rimediare ?

- *Potenziamento muscolare*
- *Esercizi di tecnica di corsa*
- *Esercizi posturali*
- *Esercizi di allungamento muscolare*
- *Allenamenti & Recupero in acqua*

Analizzando il non *adeguato potenziamento muscolare e uno squilibrio muscolare* tra i diversi distretti corporei , si deve tener presente che il nostro corpo è costituito da muscolatura agonista (muscoli che eseguono il movimento in maniera diretta) e muscolatura antagonista (muscoli che si rilasciano e accompagnano il movimento ). Esempio muscoli anteriori e posteriori degli arti inferiori (foto ).

MUSCOLI ANTERIORI

MUSCOLI POSTERIORI



Prendiamo in riferimento il muscolo quadricipite (muscolo anteriore della coscia) e il muscolo bicipite femorale (muscolo posteriore della coscia), se non si sviluppano e non si allungano in maniera equilibrata entrambi i muscoli, agonisti/antagonisti, si rischia di potenziare eccessivamente la parte anteriore (o posteriore). La conseguenza si verificano squilibri muscolari che creano disagi di postura, di elasticità, e quindi creando notevoli disagi durante la corsa con conseguenti infortuni. Per ovviare a tutto ciò e correre sempre più a lungo senza farci del male è necessario sfruttare questo periodo invernale per svolgere del potenziamento muscolare a carico naturale e con i pesi, utilizzando una metodica completa, divertente, varia, e motivante.

### **A cosa serve il *circuit training* ?**

- Migliorare e potenziare la muscolatura in generale;
- Variare l'allenamento con i soliti esercizi alle macchine isotoniche;
- Prendere in riferimento tutti i distretti muscolari in maniera armonica;
- Migliorare e sviluppare la forza resistente utile per il podista;
- Rende l'allenamento vario, divertente e motivante;

### **Come organizzare un Circuit Training ?**

Il circuit training è costituito da diverse stazioni, ove ogni stazione prende in riferimento un determinato esercizio e quindi un distretto muscolare. Si eseguono in maniera successiva tutte le stazioni programmate con le diverse ripetizioni ( o tempo di lavoro) per ogni esercizio, una volta terminato il circuito si recupera per 3/5', dipende dalla capacità e potenzialità del soggetto, dall'obiettivo che si vuol raggiungere. Terminato il recupero si riparte per la seconda serie. In linea di massima si eseguono 3 serie con recupero di 3/5' tra le serie. Non c'è recupero tra le stazioni programmate. Per l'organizzazione di un buon circuito si dovrebbe avere un po' di spazio a disposizione, e si dovrebbero programmare sia esercizi a corpo libero e sia esercizi con sovraccarichi. Eventualmente all'inizio si possono programmare solo stazioni con esercizi a corpo libero e poi man mano che migliora la condizione fisica si possono inserire esercizi con i pesi.

### **Quante volte a settimana svolgere il Circuit Training?**

La proposta del circuit training in un programma di allenamento mirato al potenziamento muscolare può andare da 2 a 3 volte a settimana. Tutto ciò dipenderà dal periodo di preparazione. Nel periodo invernale si potranno svolgere anche 3 sedute alternate di circuit training, mentre nel periodo di gara , da 1 a 2 volte a settimana. Da tener presente che

quando svolgiamo allenamenti di potenziamento muscolare difficilmente si è agili e leggeri durante gli allenamenti per la corsa. Quindi in questo periodo di preparazione vi consiglio di inserire almeno 3 volte allenamenti di Circuit Training mirato, sia al potenziamento muscolare e sia al miglioramento della resistenza aerobica.

Di seguito in allegato un esempio di Circuit Training sia a corpo libero e sia con i pesi che potete tranquillamente effettuare in palestra o anche su un ampio spazio (parco, villa) a vostra disposizione quando vi allenate. Cercate di seminare in questo periodo dell'anno per poter successivamente raccogliere i frutti (risultati) nel periodo di primavera.

Buona corsa & buon potenziamento muscolare!

- ***Circuit Training a corpo libero >>>***
- ***Circuit Training con sovraccarichi >>>***

## CIRCUITO A CORPO LIBERO



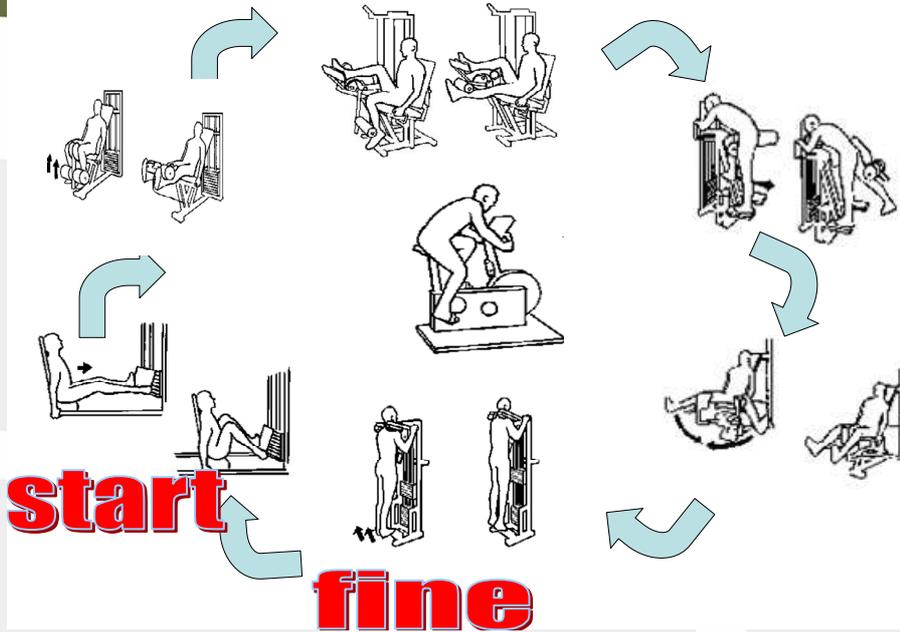
### ESERCIZI

- Corsa
- Piegamenti
- Affondi frontali
- Crunch (addominali)
- Squat a corpo libero
- Flessioni del busto
- Saliscendi dallo scalino
- Crunch in torsione (addominali)
- Alzate laterali (abduttori)

### NOTE CIRCUITO A CORPO LIBERO

- Iniziare il circuito con la corsa sul posto 10'
- Effettuare 3 serie da 20/25 ripetizioni ogni esercizio
- Recupero tra una serie e l'altra di 3/5' ove fare nel frattempo stretching
- Gli esercizi sono combinati in maniera alternata braccia, gambe, addominali

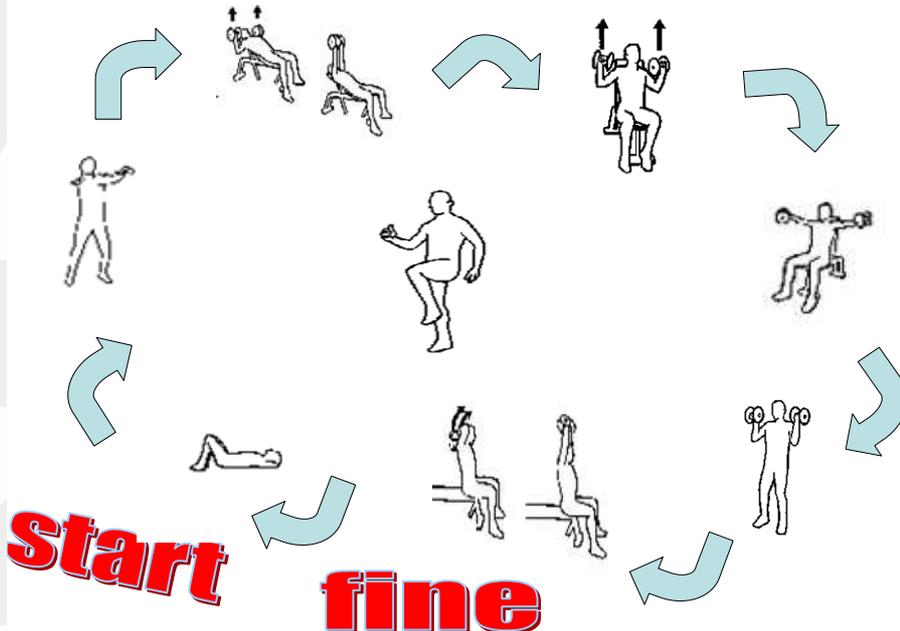
### CIRCUITO DI POTENZIAMENTO GAMBE



#### ESERCIZI GAMBE

- Ciclette
- Leg pressa
- Leg Extension
- Leg Curl
- Glutes machine
- Adduttori
- Culf in piedi

### CIRCUITO DI POTENZIAMENTO BRACCIA



#### ESERCIZI BRACCIA

- Corsa
- Addominali
- Torsione bastone
- Distensione manubri
- Spinte con manubri
- Alzate con manubri
- Bicipiti con manubri
- Tricipiti con manubri

#### Note Circuito con sovraccarichi :

- Iniziare il circuito con la Bici o la corsa sul posto 10'
- Effettuare 3 serie da 20 ripetizioni ogni esercizio
- Recupero tra una serie e l'altra di 3/5' ove fare nel frattempo stretching
- Utilizzare un peso pari al 65% del proprio massimale
- Si possono combinare un esercizio per le braccia e un esercizio per le gambe
- Oppure svolgere prima circuito per le braccia e poi con le gambe