

WORKOUT #1

CIRCUIT TIME

Stazioni	6
Round	5
Durata stazione	40"
Recupero stazione	20"
Recupero round	60"

STAZIONI/ESERCIZI
SQUAT
PUSH PLANK
SIT UP
BACK EXTENSION
BRIDGE
SCORPION BENCH



65-70%



poco impegn.

legg. impegn.



30'

In generale, un lavoro a circuito è costituito da un certo numero di stazioni identificate da un determinato esercizio. Gli esercizi devono essere eseguiti consecutivamente e non si può passare al successivo fino a quando quello attuale non è stato completato.

Al termine dell'ultimo esercizio si completa quello che viene definito round, ossia un "giro" completo di circuito. Al termine del round può essere previsto o meno un tempo di recupero.

I circuit time sono dei circuiti in cui il parametro quantitativo è definito dal tempo, il quale indica la durata di ogni stazione e quindi di esecuzione continua del relativo esercizio.

Per ogni stazione, il tempo di lavoro può essere suddiviso o meno in tempo di effettiva esecuzione e quello di recupero. Il tempo di lavoro può variare da stazione a stazione.

In questo circuit time: ci sono 6 stazioni (esercizi) ognuna delle quali suddivisa in un tempo di lavoro di 40" e uno di recupero di 20" prima di passare alla stazione successiva. Dovranno essere eseguiti 5 round con un recupero fra essi di 60".