

THE MASTER OF

CIRCUIT TRAINING

IL SISTEMA **PIÙ VELOCE**
PER CREARE **IL TUO WORKOUT**



ERNESTO SANTUCCI

THE MASTER OF
CIRCUIT TRAINING
ERNESTO SANTUCCI

Copyright © 2019 Ernesto Santucci

Tutti i diritti riservati.

Codice ISBN: 9781080492237

CONTENUTI

N°

Capitoli

Pag

Prefazione

4

1

LOGIC

7

2

GAIN

14

3

WASTE

22

4

DUPLEX

29

5

BROKEN

44

6

STARTER

56

7

CLOSER

60

8

SURROUND

63

9

CUTTER

67

10

SWING

71

11

LOOP

74

12

ALARM

77

13

SWELL

81

14

OFFSET

86

Riepilogo

91

Bonus

98

Autore

100

PREFAZIONE

Quali sono i fattori fondamentali che compongono un

allenamento efficace?

Nella costruzione di un allenamento, gli elementi di cui

tener conto sono molteplici. Tutto ruota intorno

all'obiettivo che si vuole raggiungere, che sia prettamente

estetico o prestazionale.

La scelta dell'obiettivo può essere più o meno

accessibile a seconda delle condizioni di partenza e questo

influisce sul tempo e la fatica che serviranno al

raggiungimento di tale scopo.

Le difficoltà da affrontare durante l'arco di tempo che

serve al raggiungimento dei risultati desiderati sono di vario

genere, sia fisiche che mentali.

Più lungimirante è l'obbiettivo,
maggiore sarà la fatica

fisica a cui sottoporsi in ogni seduta di
allenamento; a questa

difficoltà si associa spesso un'altra
insidia ben più

pericolosa, la stanchezza mentale.

A pochi viene concesso il privilegio di
un lavoro gradito

e poco stressante, mentre il resto della
popolazione si trova a

fronteggiare un difficile incastro tra le
attività obbligatorie e

quelle piacevoli nell'arco delle 24 ore quotidiane; in questo

folto gruppo di persone sono ancora meno quelli che

considerano l'allenamento quotidiano un piacere.

Quindi, molti di coloro che vorrebbero raggiungere un

obbiettivo ma che non fanno dello sport una parte

imprescindibile della loro vita, spesso si scontrano con

ostacoli, limiti e preconcetti che

stroncano sul nascere ogni

buon proposito.

ERNESTO SANTUCCI

A parte le difficoltà iniziali, le ricadute dopo un lungo

periodo di allenamenti estenuanti sono comunque probabili.

Potremmo trovarci a dover superare un infortunio, oppure

ad affrontare uno stallo nei risultati ottenuti, un periodo di

stress per motivi esterni, o potremmo

essere colpiti dalla noia

e dalla mancanza di motivazione.

E' proprio l'ultimo motivo a determinare
la nascita di

questo piccolo libro.

Rinunciare all'allenamento quotidiano
per noia è una

situazione molto frequente sia in coloro
che fanno sport per

passione che in coloro che lo fanno per
senso del dovere in

rispetto delle necessità organiche.

La noia e la pigrizia spesso sono il risultato della

ripetitività delle routine a cui ci sottoponiamo, ma allo stesso

tempo possono essere anche le cause della monotonia dei

nostri workout, innescando un meccanismo che porta a

trascurare l'allenamento.

Ci sono molti modi per ovviare al problema e l'uso del

Circuit Training è senz'altro uno dei più efficaci per la sua

variabilità e malleabilità.

Esistono centinaia di esercizi da inserire in un circuito e

già grazie alle variabili a disposizione possiamo divertirci a

inventare le più disparate combinazioni, sperimentando la

loro efficacia.

Il 90% dei circuiti che troveremmo frequentando un corso

in palestra o girovagando sul web hanno una struttura

semplicissima, composta da un numero variabile di

postazioni da eseguire consecutivamente in modo lineare: gli

unici elementi a cambiare sono gli esercizi.

A mio avviso anche questo può essere un fattore limitante

5

durante un lungo periodo di allenamenti.

Nelle prossime pagine troverete interessanti spunti per

creare circuiti con strutture che vanno dalla più semplice alla

più complessa, schemi innovativi e sistemi del tutto originali.

Non si parlerà di esercizi ma di costruzione di workout

efficaci, più o meno sofisticati e allo stesso tempo divertenti

e stimolanti.

Metteremo mano a tutti gli elementi che compongono un

Circuit Training, stravolgendo le modalità di esecuzione e

modificando ogni fattore per ottenere allenamenti

completamente diversi nella struttura e non solo.

Si parlerà di tempistiche, ripetizioni variabili, postazioni

statiche e dinamiche, serie lineari e discontinue, direzionalità

ecc.....

Troverete svariati modelli da utilizzare per la costruzione

dei circuiti, a seconda dello scopo da raggiungere, del tempo

a disposizione e dello stato di forma.

E' semplicissimo.....scegliete uno dei tanti modelli,

aggiungete gli esercizi adatti e il gioco è fatto.

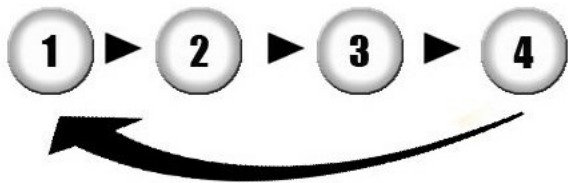
Questo libro vuole essere un piccolo manuale da tenere

sempre a portata di mano per essere sfogliato in cerca

dell'ispirazione quotidiana. Speriamo che una volta letto

continuiate ad utilizzarlo giorno dopo giorno per scoprire o

ritrovare il piacere di allenarsi.



1 LOGIC

E' il più classico tra i circuiti, molto semplice da

progettare nonché fluido e di immediata comprensione

nell'esecuzione.

Solitamente chi approccia all'allenamento con i circuiti

inizia proprio dal LOGIC, che consiste nell'eseguire una

serie di esercizi consecutivamente e ripeterla n volte,

rispettando dei parametri prestabiliti.

7

I parametri in questione sono:

Numero di esercizi (**Ex**)

Numero di postazioni (**Post**)

Numero di ripetizioni (**Rep**)

Numero di giri (**Round**)

Tempo a disposizione (**Time**)

Tempo di riposo tra le postazioni (**Rest in**)

Tempo di riposo tra i giri (**Rest end**)

Modificando questi parametri possiamo creare diversi tipi

di LOGIC, senza però alterarne la semplice struttura di base.

A parte la scelta degli esercizi che già di per se può

stravolgere completamente il senso e lo scopo del circuito, i

due elementi che apportano le più significative differenze

sono: il tempo e le ripetizioni.

La scelta di usare uno o l'altro nel circuito ci porta da

subito a suddividere il LOGIC in 4 tipi distinti:

LOGIC rep

LOGIC time

LOGIC limit

LOGIC term

Analizziamoli uno ad uno:

Il “**LOGIC rep**” è il più semplice e quello maggiormente

utilizzato. Troveremo in ogni postazione un numero

prestabilito di ripetizioni da eseguire per poi passare

all'esercizio successivo.

Esempio:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 10

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 60”

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

Nell’ esempio di cui sopra, eseguiremo
10 ripetizioni di

ogni esercizio elencato, riposando 30
secondi tra un esercizio

e il successivo.

Una volta portato a termine il primo giro
riposeremo per

60 secondi e ricominceremo da capo,
ripetendo il tutto per 4

volte.

Come risulta evidente questo tipo di circuito è

estremamente semplice e, a seconda del livello individuale di

allenamento, potremo renderlo più o meno difficile

modificando il numero di ripetizioni, il tempo di riposo o la

quantità di giri da completare.

9

Nel “**LOGIC time**” invece andremo a lavorare su ogni

postazione per un tempo prestabilito.

Con riferimento al circuito precedentemente trattato,

potremo sostituire le postazioni da 10 ripetizioni con

postazioni da 20 secondi o più.

In questo caso risulterà ancora più semplice restare

concentrati sullo svolgimento degli esercizi in quanto basterà

impostare un timer che ci avvertirà del passare del tempo e

dei cambi di postazioni.

Oltretutto potremmo inserire delle pause alla fine dei giri

o tra gli esercizi, della medesima durata temporale dando

continuità e fluidità al lavoro.

Esempio:

Post: 4

Ex: 4

Time: 20''

Round: 4

Rest in: 20''

Rest end: 20''

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

In questo caso si eseguiranno gli esercizi per 20''

riposando per altrettanto tempo sia tra le postazioni che alla

fine di ogni giro.

Anche in questo caso variando le tempistiche delle

postazioni e delle pause si potranno creare circuiti adatti ad

ogni livello di preparazione.

Nel “**LOGIC limit**” invece si andrà a lavorare sui

massimali.

Quindi il passaggio da una postazione alla seguente

avverrà solamente al raggiungimento del limite massimo di

ripetizioni che riusciremo a portare a termine per ogni

esercizio.

Con questo tipo di impostazione stiamo

già salendo di

livello essendo intrinseco lo sfinimento muscolare,

decisamente non adatto a chi è alle prime armi.

Ritornando al solito circuito esemplificativo possiamo

sostituire le ripetizioni predeterminate con quelle che

riusciamo a portare a termine, constatando che ci saranno

differenze sostanziali tra una postazione e l'altra a seconda

dell'esercizio scelto e dei muscoli coinvolti.

Infatti difficilmente riusciremo a portare a termine lo

stesso numero di Push up e di Squat ecc..

Ovviamente possiamo applicare questo modus operandi

anche ai round da eseguire andando avanti finché il nostro

corpo ce lo permette, oppure alle pause, riposando fino a

quando ci sentiremo pronti a

ricominciare.

Tutta questa libertà nel decidere il numero di ripetizioni,

il numero di giri e il tempo di riposo, fa di questo tipo di

LOGIC, il meno adatto agli inesperti: modificando quei

fattori si rischia di trasformare un circuito altamente

allenante e performante in un inutile ammasso di esercizi.

Esempio:

Post: 4

Ex: 4

Rep: max

Round: max

Rest in: min

Rest end: min

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

Questo tipo di circuito può anche risultare molto utile per

misurare i progressi del nostro allenamento; riproponendolo

abituamente durante l'anno di preparazione si potranno fare

dei confronti di immediata comprensione con le sessioni

precedenti.

Per finire c'è il “**LOGIC term**”, nel quale convivono

ripetizioni e tempo.

Nelle istruzioni del circuito sono presenti il numero di

ripetizioni da portare a termine in ogni postazione e il tempo

massimo a disposizione per l'esecuzione.

Quindi tornando ancora all'esempio precedente potremo

impostarlo nel seguente modo:

Esempio:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 20 Time: 45''

Round: 4

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

In questo caso restano invariati numero di postazioni,

esercizi e giri, ma avremo un limite temporale di 45 secondi

per portare a termine 20 ripetizioni di ogni esercizio.

L'approccio a questo tipo di esecuzione può essere

diverso a seconda dello scopo e del livello di preparazione.

Si potrà decidere di utilizzare il tempo a disposizione

cercando di terminare le serie da 20 più velocemente

possibile, sfruttando il restante tempo per riposare, prima di

passare alla postazione successiva.

Oppure mantenere un ritmo costante e meno massacrante

in modo tale da sfruttare tutto il tempo disponibile,

spalmando le ripetizione sui 45" a disposizione.

Ovviamente la scelta dipende anche dalla capacità o

meno di eseguire tutte le ripetizioni consecutivamente senza

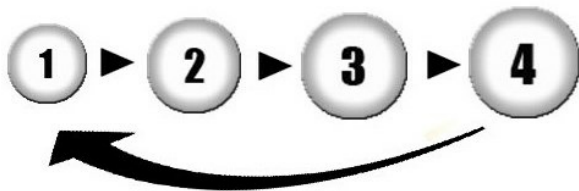
pause e dalla quantità di tempo a disposizione che può essere

più o meno restrittiva.

Questo esclude anche la presenza di pause

predeterminate, sarà l'esecutore materiale del circuito a

crearle con l'avanzare del tempo in ogni postazione.



2 GAIN

Utilizzando il LOGIC come base di partenza

possiamo alterare altri fattori e creare una serie diversa

di circuiti.

Se per esempio modificassimo la simmetria?

Nei circuiti trattati nel precedente capitolo, il tempo

o le ripetizioni restavano costanti durante l'intero

circuito.

In questo secondo capitolo invece
utilizzeremo

postazioni di intensità crescente.

14

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

A prima vista la differenza tra GAIN e
LOGIC può

sembrare insignificante ma quando dalla
carta si passa

ai fatti ci si accorge immediatamente

della maggiore

difficoltà di questo tipo di circuito.

L'intensità crescente dell'allenamento indebolisce

sia il corpo che la mente, che si troveranno ad

affrontare ostacoli sempre maggiori.

Per questo è molto importante, in fase di progettazione, conoscere il proprio livello di

preparazione e di conseguenza scegliere tempistiche e

esercizi adatti.

Anche in questo caso possiamo scegliere di

utilizzare il tempo o le ripetizioni.

Per questo possiamo immediatamente suddividere il

nuovo circuito in tre tipologie:

GAIN time

GAIN rep

GAIN term.

Nelle prime due tipologie basterà

variare

rispettivamente il tempo o il numero di ripetizioni

creando una serie crescente.

15

ERNESTO SANTUCCI

Esempio **GAIN time**:

Post: 4

Ex: 4

Time: 20'' - 30'' - 40'' - 50''

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 60''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

Esempio **GAIN rep**:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 10 - 20 - 30 - 40

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 60”

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

Nel caso invece del **GAIN term** il lavoro si fa più

complesso.

Si può giocare aumentando: il tempo a disposizione

per portare a termine la serie, le ripetizioni da eseguire

all'interno del tempo limite, o entrambi i fattori.

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

Esempio **GAIN** term 1:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 20 Time: 30'' - 40'' - 50'' - 60''

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 60''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

Esempio **GAIN** term 2:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 15 - 20 - 25 - 30 Time: 60''

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 60''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

Esempio **GAIN** term 3:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 15 - 20 - 25 - 30 Time: 30'' - 40'' -
50'' - 60''

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 60''

17

ERNESTO SANTUCCI

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

In tutti gli esempi ci siamo concentrati
sulle fasi

allenanti, ma c'è un altro fattore sul quale possiamo

mettere le mani: il tempo di riposo.

Infatti è possibile applicare il concetto di crescita

anche alle pause, permettendo al corpo di riposare

sempre di più, parallelamente all'aumento dello sforzo.

Vediamo come:

Esempio **GAIN time**:

Post: 4

Ex: 4

Time: 20'' - 30'' - 40'' - 50''

Round: 4

Rest in: 20'' - 30'' - 40''

Rest end: 50''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

18

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

Esempio **GAIN** rep:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 10 - 20 - 30 - 40

Round: 4

Rest in: 20'' - 30'' - 40''

Rest end: 50''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

Esempio **GAIN term 1**:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 20 Time: 30'' - 40'' - 50'' - 60''

Round: 4

Rest in: 20'' - 30'' - 40''

Rest end: 50''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

19

ERNESTO SANTUCCI

Esempio **GAIN** term 2:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 15 - 20 - 25 - 30 Time: 60''

Round: 4

Rest in: 20'' - 30'' - 40''

Rest end: 50''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

Esempio **GAIN term 3**:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 15 - 20 - 25 - 30 Time: 30'' - 40'' -
50'' - 60''

Round: 4

Rest in: 20'' - 30'' - 40''

Rest end: 50''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

E' abbastanza intuitivo che in questo tipo di circuito

sarà impossibile lavorare con i massimali e quindi

creare un GAIN limit, in quanto la durata della

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

postazione dipende esclusivamente dalla
resistenza

personale nell'eseguire l'esercizio in
questione,

rendendo quasi impossibile
predeterminare una scala

crescente di massimali.

Volendo però potremmo inserirli
all'interno di un

GAIN term.

Esempio **GAIN** term/limit:

Post: 4

Ex: 4

Rep: max Time: 30'' - 40'' - 50'' - 60''

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 60''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

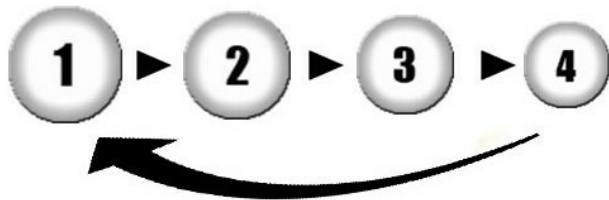
In questo modo sarà possibile gestire il lavoro in

modo diverso in ogni postazione,
inserendo gli esercizi

che richiedono più tempo per
l'esecuzione nelle

postazioni di maggior durata.

21



3 WASTE

Tenendo presente il GAIN in tutte le sue varianti,

basta effettuare un rovesciamento concettuale per

creare il WASTE., ovvero un circuito con postazioni

di intensità decrescente.

Anche in questo caso le variabili a cui mettere

mano saranno il tempo e le ripetizioni da eseguire.

Ed è così che avremo, come nel capitolo precedente, 3 tipi di circuito:

22

THE MASTER OF CIRCUIT
TRAINING

WASTE time

Esempio:

Post: 4

Ex: 4

Time: 50'' - 40'' - 30'' - 20''

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 60''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

WASTE rep

Esempio:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 40 - 30 - 20 - 10

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 60''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

ERNESTO SANTUCCI

WASTE term, con tutte le sue varianti

Esempio 1:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 20 Time: 60'' - 50'' - 40'' - 30''

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 60''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

Esempio 2:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 30 - 25 - 20 - 15 Time: 60''

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 60''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

Esempio 3:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 30 - 25 - 20 - 15 Time: 60'' - 50'' -
40'' - 30''

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 60''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

Esempio limit:

Post: 4

Ex: 4

Rep: max Time: 60'' - 50'' - 40'' - 30''

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 60''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up.

25

ERNESTO SANTUCCI

Anche in questo caso, come nel GAIN,
possiamo

concentrarci sulle pause decrescenti e
formare ulteriori

combinazioni.

Esempio **WASTE time**:

Post: 4

Ex: 4

Time: 50'' - 40'' - 30'' - 20''

Round: 4

Rest in: 50'' - 40'' - 30''

Rest end: 20''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

Esempio **WASTE rep:**

Post: 4

Ex: 4

Rep: 40 - 30 - 20 - 10

Round: 4

Rest in: 50'' - 40'' - 30''

Rest end: 20''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

Esempio **WASTE** term 1:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 20 Time: 60'' - 50'' - 40'' - 30''

Round: 4

Rest in: 50'' - 40'' - 30''

Rest end: 20''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

Esempio **WASTE term 2:**

Post: 4

Ex: 4

Rep: 30 - 25 - 20 - 15 Time: 60''

Round: 4

Rest in: 50'' - 40'' - 30''

Rest end: 20''

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

Esempio **WASTE term 3:**

Post: 4

Ex: 4

Rep: 30 - 25 - 20 - 15 Time: 60'' - 50'' -
40'' - 30''

Round: 4

Rest in: 50'' - 40'' - 30''

Rest end: 20''

27

ERNESTO SANTUCCI

Esercizi: Pull up, Push up, Squat, Sit up

Paragonando il WASTE al GAIN,
ritroviamo la

stessa struttura a specchio, ma questa
somiglianza non

si riflette affatto sul lavoro muscolare
che ne consegue.

Il coinvolgimento dei sistemi energetici
e muscolari

durante il circuito avviene in modo
totalmente diverso.

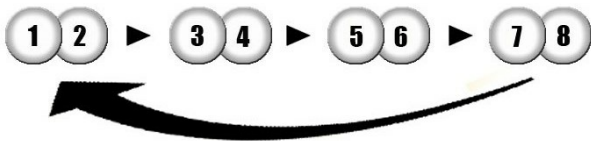
Ne deriva che, a parità di esercizi,
l'allenamento, lo

sforzo psicofisico e lo scopo di un

GAIN e di un

WASTE sono totalmente differenti.

28



4 DUPLEX

Nei primi tre capitoli abbiamo trattato i tre circuiti più

semplici, lineari e intuitivi da creare.

Passiamo ora a

qualcosa di più complesso, raddoppiando il numero di

esercizi per ogni postazione

Molto semplicemente in questo caso passeremo da una

postazione all'altra solamente dopo aver completato due

esercizi.

Si possono selezionare gli esercizi per ogni postazione in

base a tre criteri:

29

ERNESTO SANTUCCI



Esercizi simili o comunque collegati tra loro dal

coinvolgimento dello stesso distretto muscolare.

Ad esempio Push up e Burpee.



Esercizi antagonisti, che lavorano su distretti muscolari

opposti.

Ad esempio Push up e Pull up



Esercizi che utilizzano sistemi energetici diversi, con il

primo esercizio isometrico e il secondo cardio.

Ad esempio Plank e Salti a corda.

La fantasia è l'unico limite.

Una volta determinati gli esercizi e quindi lo scopo del

circuito possiamo passare alla vera e propria fase di

costruzione.

Iniziamo cambiando le due variabili principali, tempo e

ripetizioni, che ci permettono di creare subito circuiti diversi.

DUPLEX time

DUPLEX rep

DUPLEX limit

DUPLEX term

30

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

In tutti e 4 i casi, le caratteristiche sono le stesse degli

esempi presenti nei capitoli precedenti.

Quindi nel primo avremo postazioni a tempo, nel secondo

avremo n ripetizioni da eseguire, nel terzo eseguiremo gli

esercizi fino allo sfinimento e nel quarto avremo n ripetizioni

da svolgere in un tempo limite.

Nel DUPLEX però dobbiamo fare una scelta più

articolata, perché gli esercizi presenti sono il doppio.

Si possono adottare quindi gli stessi parametri per

entrambi gli esercizi di una postazione oppure cambiarli.

Facciamo degli esempi:

DUPLEX time 1

Post: 4

Ex: 8

Time: 30"/30"

Round: 4

Rest in: 30"

Rest end: 30"

Esercizi: Pull up/Toes to bar,

Push up/Burpees,

Squat/Skip,

Sit up/Knick up.

31

ERNESTO SANTUCCI

In questo caso abbiamo scelto un

DUPLEX time in cui

eseguiremo due esercizi a postazione
per 4 postazioni,

da ripetere per 4 giri totali.

In ogni postazione gli esercizi vanno
eseguiti per 30

secondi ciascuno.

Ora proviamo a cambiare i tempi:

DUPLEX time 2

Post: 4

Ex: 8

Time: 30"/45"

Round: 4

Rest in: 30"

Rest end: 30"

Esercizi: Pull up/Toes to bar,

Push up/Burpees,

Squat/Lunge,

Sit up/Knick up.

In questo caso dovremo eseguire il primo esercizio per

30 secondi mentre il secondo per 45.

32

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

Proviamo a mischiare i parametri:

DUPLEX time /rep

Post: 4

Ex: 8

Time/Rep: 30"/20

Round: 4

Rest in: 30"

Rest end: 30"

Esercizi: Pull up/Toes to bar,

Push up/Burpees,

Squat/Lunge,

Sit up/Knick up.

In questo caso il primo esercizio

terminerà dopo 30

secondi mentre vanno eseguite 20
ripetizioni del

secondo.

Ma le combinazioni possibili sono
molte:

33

ERNESTO SANTUCCI

DUPLEX time /limit

Post: 4

Ex: 8

Time/Rep: 30"/max

Round: 4

Rest in: 30"

Rest end: 30"

Esercizi: Pull up/Toes to bar,

Push up/Burpees,

Squat/Lunge,

Sit up/Knick up.

Qui eseguiremo per 30" il primo esercizio e fino a

sfinimento il secondo.

DUPLEX time /term

Post: 4

Ex: 8

Time/Rep: 30"/20(50")

Round: 4

Esercizi: Pull up/Toes to bar,

Push up/Burpees,

Squat/Lunge,

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

Sit up/Knick up.

In questo esempio invece per 30'' eseguiremo il primo

esercizio e poi avremo a disposizione 50'' per eseguire

20 ripetizioni del secondo

E così via con tutte le combinazioni disponibili.

Per quanto riguarda il DUPLEX term puro possiamo

inoltre fare un approfondimento: la scelta dei tempi

limite può essere molteplice.

Guardiamo questi esempi:

DUPLEX term 1

Post: 4

Ex: 8

Rep: 20/20 Time: 45"/45"

Round: 4

Esercizi: Pull up/Toes to bar,

Push up/Burpees,

Squat/Lunge,

Sit up/Knick up.

DUPLEX term 2

Post: 4

Ex: 8

Rep: 10/20 Time: 45"/45"

Round: 4

Esercizi: Pull up/Toes to bar,

Push up/Burpees,

Squat/Lunge,

Sit up/Knick up.

DUPLEX term 3

Post: 4

Ex: 8

Rep: 20/20 Time: 45"/60"

Round: 4

Esercizi: Pull up/Toes to bar,

Push up/Burpees,

Squat/Lunge,

Sit up/Knick up.

THE MASTER OF CIRCUIT
TRAINING

DUPLEX term 4

Post: 4

Ex: 8

Rep: 10/20 Time: 45"/60"

Round: 4

Esercizi: Pull up/Toes to bar,

Push up/Burpees,

Squat/Lunge,

Sit up/Knick up.

Negli esempi precedenti vediamo 4 tipi diversi di

DUPLEX term con la medesima serie di esercizi.

Nel **term 1** abbiamo 45 secondi di tempo per

eseguire 20 ripetizioni del primo esercizio ed altri 45

secondi per il secondo.

Nel **term 2** cambiano le ripetizioni.

Abbiamo 45 secondi di tempo per eseguire 10

ripetizioni del primo esercizio ed
altrettanto tempo per
farne 20 del secondo.

37

ERNESTO SANTUCCI

Nel **term 3** cambiano i tempi.

Abbiamo 45 secondi a disposizione per
20 ripetizioni

del primo esercizio e 60 secondi per
eseguirne la stessa

quantità del secondo esercizio.

Nel **term 4** ciascun esercizio ha le sue ripetizioni

portare a termine in un tempo limite diverso.

Inoltre potremmo determinare il tempo limite

dell'intera postazione per terminare entrambi gli

esercizi lasciando massima libertà di esecuzione.

Ad esempio:

DUPLEX term 5

Post: 4

Ex: 8

Rep: 10/20 Time: 90''

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 30''

Esercizi: Pull up/Toes to bar,

Push up/Burpees,

Squat/Lunge,

Sit up/Knick up.

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

In questo esempio abbiamo a disposizione 90 secondi

per terminare 10 ripetizioni del primo esercizio e 20 del

secondo.

Si potrà decidere di eseguirli consecutivamente senza

pause, in modo da terminare la serie prima possibile per

poi godersi il tempo restante di riposo.

Oppure eseguire il primo esercizio, fare una breve

pausa e dedicarsi al secondo.

In tutti gli esempi trattati fin'ora abbiamo lasciato

costante il parametro Time/Rep durante tutto il circuito,

Ma potremmo decidere di dare una intensità crescente o

decrescente alle postazioni, fondendo i concetti di due

tipi di circuiti.

Si potranno creare quindi dei DUPLEX GAIN e dei

DUPLEX WASTE.

Con tutte le variabili di cui abbiamo appena parlato.

39

ERNESTO SANTUCCI

Esempio **DUPLEX GAIN**:

Post: 4

Ex: 4

Rep: 10/10 - 15/15 - 20/20 - 25/25

Time: 40'' → 60'' → 80'' → 100''

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 30''

Esercizi: Pull up/Toes to bar,

Push up/Burpees,

Squat/Lunge,

Sit up/Knick up.

Nell'esempio sovrastante abbiamo a

disposizione dei

tempi sempre maggiori per portare a termine i vari

esercizi con ripetizioni crescenti.

40

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

Esempio **DUPLEX WASTE:**

Post: 4

Ex: 4

Rep: 25/25 - 20/20 - 15/15 - 10/10

Time: 100'' → 80'' → 60'' → 40''

Round: 4

Rest in: 30''

Rest end: 30''

Esercizi: Pull up/Toes to bar,

Push up/Burpees,

Squat/Lunge,

Sit up/Knick up.

Questo esempio invece è lo specchio del precedente,

avendo postazioni con tempi decrescenti
e esercizi con

ripetizioni a scalare.

41

ERNESTO SANTUCCI

C'è un altro modo di utilizzare il
DUPLEX.

Questa volta però andiamo oltre il
tempo e le

ripetizioni.

Abbiamo a disposizione due fasi
allenanti in ogni

postazione, quindi se invece di cambiare
ripetessimo lo

stesso esercizio, lavorando con una
parte del corpo per

volta?

E' proprio questa la caratteristica del
DUPLEX

SIDE: eseguire un esercizio prima col
lato destro e poi

con quello sinistro del corpo.

Ovviamente questo presuppone la scelta
di esercizi

adatti ad un uso del genere.

Facciamo un esempio scegliendo di utilizzare la

variabile tempo a puro scopo illustrativo, perché il

concetto di SIDE è applicabile a tutti i modelli

DUPLEX precedentemente trattati

42

THE MASTER OF CIRCUIT
TRAINING

DUPLEX SIDE time:

Post: 4

Ex: 4

Time: 30"/30"

Round: 4

Rest in: 30"

Rest end: 30"

Esercizi: Push press, Pistol squat, Side plank, Lunge

Confrontando l'esempio in questione con quelli

precedenti ci accorgiamo subito che il

numero di

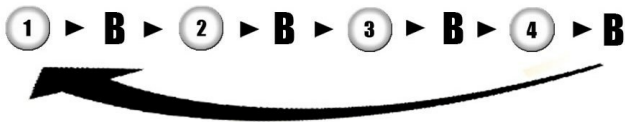
esercizi è dimezzato a parità di postazioni.

Questo avviene perché in ogni postazione

eseguiremo lo stesso esercizio per due volte, utilizzando

un solo lato del corpo per volta.

43



5 BROKEN

Con il termine BROKEN definiamo un modello che può

essere applicato a tutti i circuiti trattati nei capitoli

precedenti.

Questo modello prevede l'inserimento di un esercizio tra

le postazioni, che sarà sempre lo stesso durante tutto il

circuito.

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

A che scopo introdurre questa variante?

Le motivazioni possono essere molte e il tipo di esercizio

scelto è cruciale per l'obiettivo prefissato.

Potremmo inserire un tratto di corsa allo scopo di portare

il battito cardiaco ad un ritmo prestabilito, sia per alzare il

livello di difficoltà che per abituare il corpo a lavorare sotto

stress costante.

Da questa premessa possiamo ricavare differenti tipi di

BROKEN:

Il BROKEN LOGIC

Post: $4 + 4B$

Ex: $4 + B$

Time: 20''

Time B: 60''

Round: 4

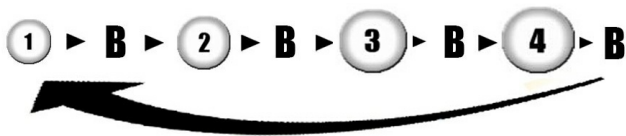
Rest in: 20''

Rest end: 20''

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

B: Run

45



ERNESTO SANTUCCI

Apportando la variante BROKEN al

LOGIC, come in

questo caso, eseguiremo ogni esercizio per 20 secondi

seguito dalla sessione di corsa di 60 secondi, con la

possibilità di riposare per 20 secondi.

La scelta di effettuare o meno la pausa influenza in modo

significativo l'esecuzione del circuito.

Il BROKEN GAIN

Il BROKEN può essere applicato al
GAIN

principalmente in tre modi diversi.

Con il principio di crescita applicato solo agli esercizi

principali:

Post: $4 + 4B$

Ex: $4 + B$

Time: $20'' - 30'' - 40'' - 50''$

Time B: $60''$

Round: 4

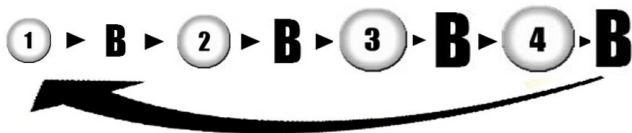
Rest in: $20''$

Rest end: 20''

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

B: Run

46



THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

In questo caso la durata delle 4 postazioni aumenta

mentre il tempo della corsa resta

costante durante tutto

il circuito.

Con il principio di crescita applicato
anche all'esercizio

Broken:

Post: $4 + 4B$

Ex: $4 + B$

Time: 20'' - 30'' - 40'' - 50''

Time B: 30'' - 40'' - 50'' - 60''

Round: 4

Rest in: 20''

Rest end: 20''

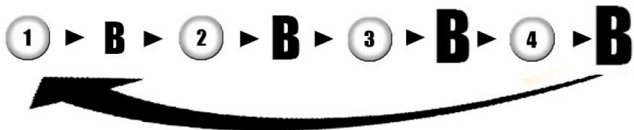
Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

B: Run

Qui la corsa va eseguita per un periodo di tempo sempre

maggiore, in parallelo con gli altri esercizi.

47



ERNESTO SANTUCCI

Con il principio di crescita applicato
solo all'esercizio

Broken:

Post: $4 + 4B$

Ex: $4 + B$

Time: 30''

Time B: 30'' - 40'' - 50'' - 60''

Round: 4

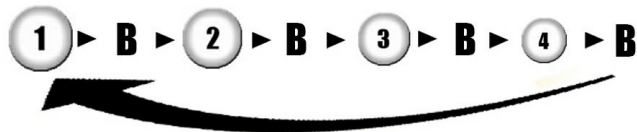
Rest in: 20''

Rest end: 20''

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

B: Run

48



THE MASTER OF CIRCUIT
TRAINING

II BROKEN WASTE:

Il BROKEN può essere applicato anche

al WASTE in tre

modi diversi.

Con il principio di decrescita applicato solo agli esercizi

principali e il tempo di B costante:

Post: $4 + 4B$

Ex: $4 + B$

Time: $50'' - 40'' - 30'' - 20''$

Time B: $60''$

Round: 4

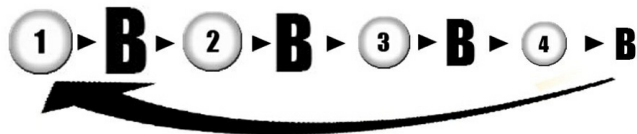
Rest in: 20''

Rest end: 20''

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

B: Run

49



ERNESTO SANTUCCI

Con i tempi dell'esercizio Broken
decrementi, come nelle

postazioni:

Post: 4 + 4B

Ex: 4 + B

Time: 50'' - 40'' - 30'' - 20''

Time B: 60''

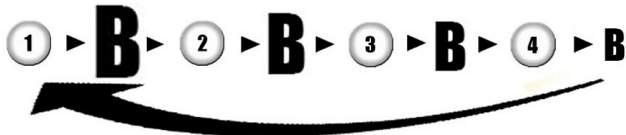
Round: 4

Rest in: 20''

Rest end: 20''

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

B: Run



THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

E infine con il tempo di B decrescente e
le postazioni

costanti.

Post: $4 + 4B$

Ex: $4 + B$

Time: 30''

Time B: 60'' - 50'' - 40'' - 30''

Round: 4

Rest in: 20''

Rest end: 20''

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

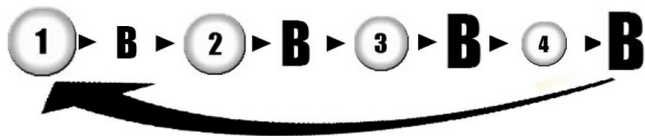
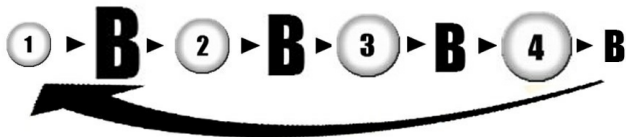
B: Run

E' anche possibile creare un BROKEN ibrido, con le

caratteristiche sia del GAIN che del WASTE, utilizzando

postazioni a tempi crescenti e B
decescente.

51



ERNESTO SANTUCCI

Post: $4 + 4B$

Ex: $4 + B$

Time: 20'' - 30'' - 40'' - 50''

Time B: 60'' - 50'' - 40'' - 30''

Round: 4

Rest in: 20''

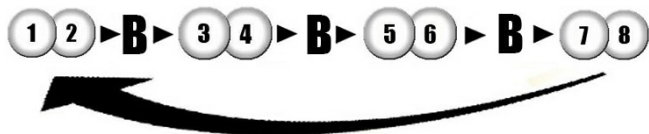
Rest end: 20''

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

B: Run

Oppure il contrario, con postazioni a tempi decrescenti e

B con tempi crescenti:



THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

Post: 4 + 4B

Ex: 4 + B

Time: 50'' - 40'' - 30'' - 20''

Time B: 30'' - 40'' - 50'' - 60''

Round: 4

Rest in: 20''

Rest end: 20''

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

B: Run

IL BROKEN DUPLEX

Nel DUPLEX le postazioni sono composte da due

esercizi, terminati i quali si eseguirà il Broken prima di

passare alla postazione successiva

ERNESTO SANTUCCI

Post: 4 + 4B

Ex: 8 + B

Time: 30"/30"

Time B: 60"

Round: 4

Rest in: 30"

Rest end: 30"

Esercizi: Pull up/Toes to bar,

Push up/Burpees,

Squat/Skip,

Sit up/Knick up.

B: Run

Gli esempi illustrati sono solo una piccola parte di ciò che

si può creare con il BROKEN.

Pensiamo a cosa succederebbe inserendo nel BROKEN

DUPLEX il principio del GAIN o del WASTE ecc...

Inoltre nei casi esemplificativi abbiamo sempre e solo

utilizzato il tempo come unità di misura,
ma potremmo usare

tutte le variabili a disposizione, come
ripetizioni, massimali,

tempi limite o distanze (nel caso della
corsa) e potremmo

applicarle alle singole postazioni, o ai
Broken o a entrambi

ecc...

54

THE MASTER OF CIRCUIT
TRAINING

Questa scelta è fondamentale perché può stravolgere

completamente il senso del circuito.

Supponiamo che l'esercizio Broken sia una corsa da 60

secondi; potremmo decidere di portare andature diverse da

una sessione all'altra a seconda dell'affaticamento.

Se invece in quei 60 secondi a disposizione ci fosse una

distanza da percorrere obbligatoriamente?

Saremmo costretti a mantenere un ritmo costante ogni

volta e il risultato sarebbe molto diverso.

Ecco che ritroviamo il concetto di TERM, applicato già

nei circuiti dei capitoli precedenti.

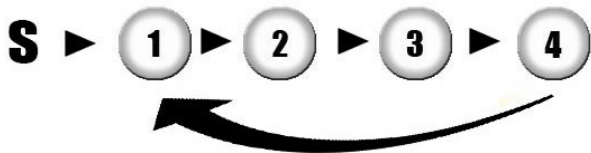
Il BROKEN con le sue numerose possibilità ci permette

di creare allenamenti di ogni tipo, adatti anche a discipline e

sport differenti dal fitness. Tutto sta alla nostra abilità

nell'individuare i fattori chiave da inserire nel circuito.

55



6 STARTER

Come il BROKEN anche lo STARTER, più che un tipo

di circuito, è una variante da inserire nei modelli trattati.

Questa variante non è altro che una piccola sessione da

svolgere prima di partire con il circuito principale.

56

THE MASTER OF CIRCUIT
TRAINING

La conformazione della sessione può essere molto diversa in

base all'obiettivo che si vuole ottenere.

Potremmo ad esempio inserire una corsa per portare il ritmo

cardiaco ad un livello prestabilito per poi completare il

circuito abituando il corpo a lavorare in affanno, oppure

potremmo inserire un esercizio o una serie di esercizi adatti

a preaffaticare un dato gruppo muscolare per poi completare

lo sfinimento nel circuito.

La sessione STARTER va eseguita
solamente una volta,

all'inizio del primo round del circuito,
altrimenti diverrebbe

una postazione come le altre.

Vediamo un esempio:

STARTER LOGIC

S:5'

Post: 4 + S

Ex: 4 + S

Time: 20''

Round: 4

Rest in: 20''

Rest end: 20''

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

S: Run

57

ERNESTO SANTUCCI

In questo esempio abbiamo applicato lo
STARTER ad un

LOGIC Time, quindi prima di iniziare il
circuito andremo ad

eseguire 5 minuti di corsa.

Non abbiamo vincoli nella scelta
dell'esercizio e

potremmo trasformare la corsa in
Burpees sostituendo anche

il limite temporale di 5 minuti con 40 ripetizioni. Anche qui

sono utilizzabili i concetti di Time, Rep, Limit e Term.

Altri tipi di STARTER:

STARTER GAIN

STARTER WASTE

STARTER DUPLEX

STARTER BROKEN

In tutti questi tipi di circuiti, le regole e le possibilità

restano le stesse trattate fino ad ora e ne consegue che

potremmo utilizzare lo STARTER come naturale evoluzione

del nostro allenamento.

Chiunque inizi a cimentarsi in modo coscienzioso negli

allenamenti a circuito, avrà un approccio moderato per poi

progredire in routine sempre più complesse e impegnative.

Supponiamo di essere ad un punto della nostra

preparazione in cui abbiamo sperimentato in modo completo

i vari circuiti LOGIC, GAIN, WASTE e DUPLEX e

sentiamo il bisogno di un salto di qualità.

58

THE MASTER OF CIRCUIT
TRAINING

In questa situazione non serve reinventare completamente

i nostri workout: basterà aggiungere uno STARTER per dare

nuova linfa vitale alle vecchie routine che, seppur familiari,

ci metteranno nuovamente alla prova come le prime volte.

Applicando lo STARTER alle nostre routine, andremo a

creare una situazione di partenza completamente diversa dal

solito, sconvolgendo del tutto la

conseguente esecuzione

degli esercizi componenti il circuito.
Scegliendo

attentamente le giuste combinazioni,
potremo indirizzare il

circuito verso obiettivi precisi o
addirittura metterlo in

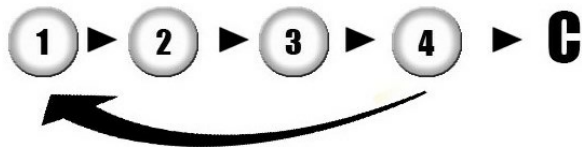
secondo piano concentrandoci
maggiormente

sull'esecuzione della sessione di
partenza.

Far conciliare ogni fattore chiave per un
risultato ottimale

dipende dalla sapienza di chi si allena .

59



7 CLOSER

Nel caso dello STARTER abbiamo applicato una

sessione di lancio del circuito, questa volta invece inseriremo

una sessione di chiusura, chiamata appunto CLOSER.

60

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

La scelta di applicare una sessione CLOSER invece di una

STARTER può risiedere nella volontà di non compromettere

l'esecuzione degli esercizi del circuito.

E' evidente che lo spostamento della stessa sessione

dall'inizio alla fine del circuito porterà a risultati diversi.

Esempio:

Post: 4 + C

Ex: 4 + C

Time: 20''

Round: 4

Rest in: 20''

Rest end: 20''

C:5'

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

C: Run

Chiudere, anziché iniziare, il circuito con la corsa ci

permetterà di eseguire gli esercizi con maggiore lucidità

psicofisica o condizionerà la fase finale

di corsa, affrontata

in uno stato di preaffaticamento.

Non c'è un modo giusto o sbagliato di intraprendere

questa routine, tutto dipende dall'obbiettivo.

L'importante è che tutto sia predeterminato, altrimenti

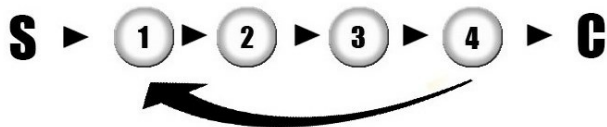
61

NOME AUTORE

rischiamo di aggiungere un altro tassello ad un puzzle già

confusionario.

62



8 SURROUND

Prendiamo lo STARTER e il CLOSER e inseriamoli

entrambi in un circuito.

Il SURROUND si compone di due sessioni che aprono e

chiudono il circuito.

La sessione di partenza va eseguita solamente una volta,

prima di iniziare il circuito, mentre quella di chiusura va

ERNESTO SANTUCCI

eseguita solamente dopo il
completamento di tutti i giri del
circuito.

Esempio

SURROUND LOGIC

Post: 4 + S/C

Ex: 4 + S/C

Time: 20''

Round: 4

Rest in: 20''

Rest end: 20''

S/C: 5'/5'

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

S/C: Run

Abbiamo applicato il SURROUND ad un LOGIC Time

e, come da istruzioni, eseguiremo due sessioni di corsa da 5

minuti ciascuna, prima di partire col circuito e alla fine della

routine.

Nell'esempio abbiamo utilizzato lo stesso esercizio in

entrambe le sessioni con la stessa misura temporale, ma

niente ci vieta di eseguire esercizi
differenti sia dal punto di

vista del coinvolgimento muscolare che
della misura.

64

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

Esempio 1

Post: 4 + S/C

Ex: 4 + S/C

Time: 20''

Round: 4

Rest in: 20''

Rest end: 20''

S/C: 5'/5'

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

S/C: Run/Burpees

In questo esempio le due sessioni vanno portate avanti

entrambe per 5 minuti ma, mentre nella prima abbiamo la

corsa, nella seconda ci sono i Burpees.

Esempio 2

Post: 4 + S/C

Ex: 4 + S/C

Time: 20''

Round: 4

Rest in: 20''

Rest end: 20''

S/C: 5'/1 km

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

S/C: Run

ERNESTO SANTUCCI

In questo caso invece l'esercizio nelle due sessioni è lo

stesso, ma lo STARTER va eseguito per 5 minuti, mentre il

CLOSER per 1 km.

I due esempi trattati sono solo la punta dell'iceberg delle

possibilità di cui disponiamo e anche in questo caso

potremmo applicare alle sessioni tutte le

variabili trattate in

precedenza, variabili con le quali ormai
dovremmo avere

molta dimestichezza.

La possibilità di eseguire lo stesso
esercizio prima e dopo

il circuito ci permette di avere anche un
buon sistema di

controllo e misura delle nostre
performance.

Confrontando i risultati delle due
sessioni di corsa,

possiamo subito constatare quanto la fase centrale

dell'allenamento abbia influito sulle nostre capacità di

runner.

Risulterà molto difficile mantenere lo stesso ritmo sia

prima che dopo il circuito, ma se questo dovesse accadere le

possibilità sono due: il circuito centrale è troppo leggero per

le nostre capacità o non abbiamo dato il massimo nella prima

sessione di corsa.

A questo punto è semplice intervenire sulla routine in

modo da rendere appropriato ed efficiente l'allenamento.

Il modello SURROUND è molto utile nella preparazione di

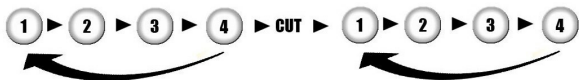
altri sport, come le corse ad ostacoli tanto in voga in questi

ultimi tempi. Lo schema, se progettato appropriatamente,

può replicare molte delle situazioni che troveremmo durante

la gara.

66



9 CUTTER

Nei tre capitoli precedenti abbiamo inserito sessioni

esterne al circuito lasciando sempre inalterata la struttura del

modello centrale (negli esempi il LOGIC)

Adesso inseriamo la sessione all'interno dei round,

spezzando il ritmo dell'allenamento.

ERNESTO SANTUCCI

Esempio:

CUTTER LOGIC

Post: 4 + Cut

Ex: 4 + Cut

Time: 20''

Round: 2 + 2

Rest in: 20''

Rest end: 20''

Cut: 5'

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

Cut: Run

In questo caso la sessione CUTTER è stata inserita in un

LOGIC Time e come da istruzioni eseguiremo 2 Round

completi per poi passare ai 5 minuti di corsa e terminare con

altri 2 Round di circuito.

Il CUTTER può essere costituito da esercizi di ogni genere e

da tempistiche di ogni tipo, l'importante è avere chiaro

l'obiettivo del circuito e regolare tutti i parametri per il suo raggiungimento.

68

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

Come con il SURROUND, possiamo utilizzarlo per

misurare la nostra performance, confrontando l'esecuzione

dei Round prima e dopo la sessione CUTTER.

Potremmo anche decidere di eseguire i
Round in modi

diversi:

Esempio

Post: 4 + Cut

Ex: 4 + Cut

Round: 2 Time: 20''

Round: 2 Rep: max

Rest in: 20''

Rest end: 20''

Cut: 5'

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

Cut: Run

Nell'esempio i primi due Round hanno postazioni da 20

secondi (LOGIC Time), mentre i due Round successivi

postazioni con ripetizioni a sfinimento (LOGIC Limit).

L'uso del CUTTER ci permette di usare approcci molto

differenti tra i vari Round e ampliare di

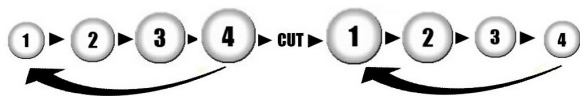
molto le possibilità di

progettazione dei nostri circuiti.

Sarà divertente, quanto utile, mixare modelli diversi di

allenamento come ad esempio il GAIN e il WASTE:

69



ERNESTO SANTUCCI

CUTTER GAIN/WASTE

Post: 4 + Cut

Ex: 4 + Cut

Round: 2 Time: 20'' – 30'' – 40'' – 50''

Round: 2 Time: 50'' – 40'' – 30'' – 20''

Rest in: 20''

Rest end: 20''

Cut: 5'

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

Cut: Run

In questo esempio abbiamo i primi due

giri con postazioni da

eseguire in tempi crescenti, mentre,
dopo il CUTTER

dovremo eseguire gli esercizi con tempi
decrescanti.

Questo approccio può risultare utile a
livello sia fisico che

psicologico, perché avvicinandoci al
termine del circuito con

postazioni sempre più leggere
affronteremo gli esercizi

conclusivi con più tranquillità.

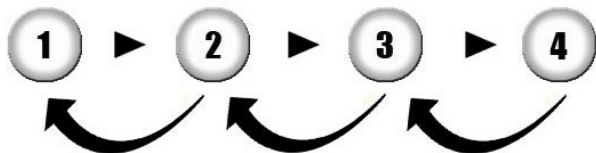
Il concetto ovviamente può essere anche invertito utilizzando

il WASTE nei primi 2 Round e il GAIN nei successivi, ma

questo, come sempre, dipende esclusivamente dal nostro

obiettivo e dalle nostre capacità.

70



10 SWING

Nel modello SWING il fattore principale che andremo a

toccare sarà l'ordine di esecuzione delle postazioni.

Si eseguirà il primo Round, seguendo l'ordine delle

postazioni dalla 1 alla 4 per poi tornare indietro,

completando, nel secondo Round, le postazioni in ordine

inverso dalla 4 alla 1.

71

ERNESTO SANTUCCI

Esempio:

SWING LOGIC

Post: 4

Ex: 4

Time: 20''

Round: 4

Rest in: 20''

Rest end: 20''

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

Le istruzioni di uno SWING LOGIC
sono molto semplici

e l'unica differenza dal classico circuito è proprio l'ordine di esecuzione degli esercizi.

Nell'esempio, una volta eseguiti nell'ordine: Push up,

Pull up, Squat e Sit up si tornerà indietro ripetendo lo Squat,

i Pull up e i Push up.

A quel punto si ricomincerà nell'ordine di partenza.

Gli esercizi ai margini (1 e 4) al momento dello SWING

non vanno ripetuti, quindi la serie di esecuzione dei 4 Round

sarà la seguente: 1-2-3-4-3-2-1-2-3-4-3-2-1.

Ne consegue che le postazioni 1 e 4 verranno eseguite

una volta in meno delle altre e questo è uno dei fattori di cui

tener conto durante la scelta degli esercizi.

Un altro fattore rilevante è la ripetizione dell'esercizio

precedente al momento dell'inversione

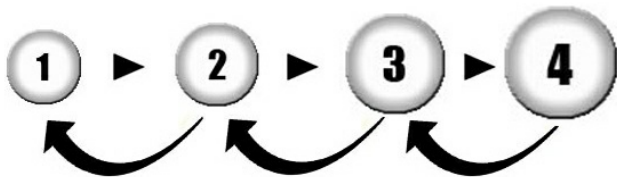
di marcia.

Nel caso di esecuzioni troppo prolungate sarà difficile

ripetere un esercizio in modo utile, anche se si può sfruttare

una ottimale gestione delle pause: il rischio è di annullare

l'effetto di questo tipo di circuito.



THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

Lo SWING si può abbinare ad ognuno
dei modelli trattati

nei capitoli precedenti e si adatta
perfettamente all'uso con il

GAIN e il WASTE.

SWING GAIN

Post: 4

Ex: 4

Time: 20'' - 30'' - 40'' - 50''

Round: 4

Rest in: 20''

Rest end: 20''

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

In questo esempio inizieremo il primo Round con

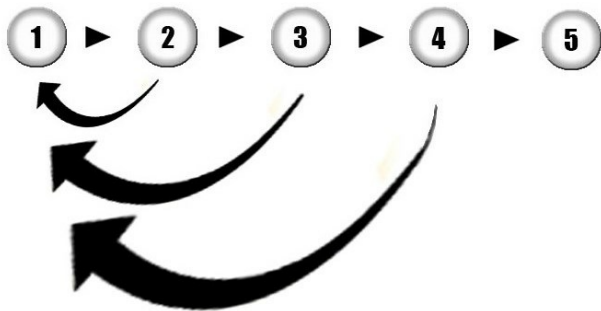
postazioni a tempi crescenti per poi tornare indietro con

tempi decrescenti.

Quindi 2 dei 4 Round avranno la caratteristica del GAIN

e 2 del WASTE. Ovviamente si può anche invertire la logica

e giocare con tutti i modelli che conosciamo.



ERNESTO SANTUCCI

11 LOOP

Probabilmente il LOOP è il tipo di circuito più difficile da

affrontare sia dal punto di vista fisico che psicologico.

In questo modello, dopo aver portato a termine una

postazione si ritorna al punto di partenza, aggiungendo una

postazione ad ogni giro, fino ad arrivare all'ultimo esercizio

da eseguire.

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

Il fatto che le postazioni vengano ripetute un numero di

volte diverso a seconda della posizione nel circuito è

fondamentale per la scelta degli esercizi e di tutti i fattori che

influenzano la difficoltà.

La ripetizione continua delle postazioni indebolisce il

corpo ma soprattutto la mente che ad ogni passo in avanti si

troverà a ricominciare da capo. Alcuni piccoli accorgimenti

possono facilitare la situazione.

Abbiamo a disposizione tutti i modelli precedenti da

applicare al sistema LOOP. Facciamo qualche esempio.

LOOP LOGIC

Post: 5

Ex: 4

Time: 30''

Round: 1

Rest in: 20''

Rest end: 20''

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up,
Burpees

Leggendo le istruzioni di questo LOOP

notiamo due

valori differenti dal solito LOGIC Time:
le postazioni e i

round.

Abbiamo volutamente aggiunto una
postazione in modo

tale da rendere efficace un solo giro
completo; una volta

arrivati all'esecuzione dei Burpees
avremo terminato la

nostra routine.

ERNESTO SANTUCCI

Può succedere che le tempistiche regolari di un LOGIC

non siano adatte alla ripetizione continua degli esercizi del

LOOP, quindi potremmo ricorrere ad un altro tipo di circuito

che ci aiuti a bilanciare la disparità tra le postazioni.

LOOP GAIN

Post: 5

Ex: 4

Time: 20'' - 30'' - 40'' - 50'' - 60''

Round: 1

Rest in: 20''

Rest end: 20''

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up,
Burpees

Utilizzando il GAIN, possiamo

compensare gli squilibri

tra le postazioni.

Possiamo notare che i tempi di permanenza nelle

postazioni aumentano in modo inversamente proporzionale

al numero di volte in cui le eseguiremo.

In questo caso eseguiremo i Push up 3 volte per 20",

mentre i Burpees una sola volta per 60".

Il tempo complessivo di permanenza per ogni esercizio

sarà così più o meno lo stesso.

Questo era solo un esempio su come gestire i fattori

principali del circuito, ma sappiamo ormai che a seconda

dello scopo finale abbiamo a disposizione un' ampia gamma

di strumenti da utilizzare per ottenerlo.



THE MASTER OF CIRCUIT
TRAINING

A questo link:

<https://iosonoilmiotrainer.it/regalo-libro>

puoi scaricare gratuitamente più di 50
workout già pronti

al 'uso.

I workout sono ovviamente comprensivi
di immagini, brevi

video e spiegazioni.

Puoi visualizzarli sui dispositivi che
vuoi ed eventualmente

anche stamparli.

Saranno per te uno strumento utilissimo per iniziare ad

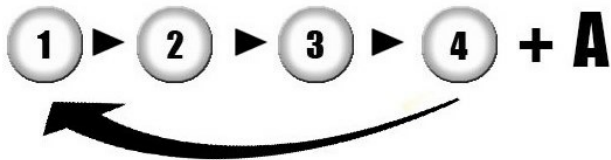
al enarti subito, anche se non hai esperienza.

Inoltre otterrai ulteriori approfondimenti riguardo il mondo

del a preparazione fisica e nel o specifico del Circuit Training

e tanti altri vantaggi che scoprirai col passare del tempo.

Buon al enamento



ERNESTO SANTUCCI

12 ALARM

Il modello ALARM è composto da un circuito principale

più un esercizio esterno, da eseguire allo scadere di un tempo

prestabilito

Esempio:

78

THE MASTER OF CIRCUIT
TRAINING

Post: 4 +A

Ex: 4 +A

Rep: 15

Rep A: 15 Time A: 120”

Round: 4

Rest in: 20”

Rest end: 20”

Esercizi: Push up, Pull up, Squat, Sit up

A: Burpees

In Questo tipo di circuito iniziamo come in un classico

LOGIC rep, eseguendo un esercizio a postazione per 15

ripetizioni.

Quando saranno passati 120 secondi dovremo

interrompere il circuito principale ed eseguire 15 ripetizioni

dell'esercizio A.

Una volta portato a termine riprenderemo col normale

svolgimento del circuito iniziando dal punto

dell'interruzione.

L'esercizio ALARM andrà ripetuto ogni 120" fino al

completamento di tutti i round previsti, quindi più tempo

impiegheremo a portare a termine il circuito e più volte

verremo interrotti per eseguire l'ALARM.

Questo tipo di modello si sposa perfettamente con quelli

più semplici trattati in precedenza, quindi: LOGIC, GAIN e

WASTE.

Sceghieremo sempre le ripetizioni come misura, in quanto

utilizzando un tempo fisso sapremmo già a monte quante

79

ERNESTO SANTUCCI

volte verremmo interrotti dall'ALARM e a quel punto

verrebbe stravolta la tipologia di allenamento.

L'esercizio A deve restare sempre

esterno al circuito

principale e la sua casualità è parte
fondamentale del

modello.

L'attenzione deve essere incentrata sul
rapporto tra il

tempo di ALARM e i tempi che
impiegheremo a portare a

termine tutte le rep previste, con pause
annesse.

Un rapporto squilibrato potrebbe essere
controproducente: può succedere di

progettare un circuito

molto duro, nel quale ogni esercizio
impegna molto tempo;

in quel caso è bene adeguare il Time A
in modo tale da non

essere interrotti troppo spesso,
vanificando la funzione

principale del circuito.

Questo tipo di circuito è molto facile da
usare come

metro del nostro allenamento.

Possiamo facilmente misurare i nostri

progressi durante

l'anno riproponendolo periodicamente
e, contando le volte in

cui eseguiremo l'esercizio ALARM,
sapremo se stiamo

migliorando o meno.

Ovviamente meno volte lo ripeteremo,
più veloci saremo

stati nell'esecuzione del circuito.



THE MASTER OF CIRCUIT
TRAINING

A questo link:

<https://iosonoilmiotrainer.it/regalo-libro>

puoi scaricare gratuitamente più di 50
workout già

pronti all'uso.

I workout sono ovviamente comprensivi
di

immagini, brevi video e spiegazioni.

Puoi visualizzarli sui dispositivi che
vuoi ed

eventualmente anche stamparli.

Saranno per te uno strumento utilissimo
per iniziare

ad allenarti subito, anche se non hai
esperienza.

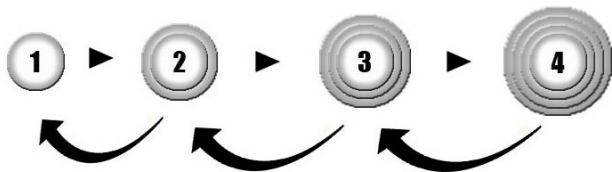
Inoltre otterrai ulteriori approfondimenti
riguardo il

mondo della preparazione fisica e nello
specifico del

Circuit Training e tanti altri vantaggi che
scoprirai

col passare del tempo.

Buon allenamento



ERNESTO SANTUCCI

13 SWELL

Prendiamo uno SWING e inseriamo
nelle postazioni esercizi

collegati tra loro che diventano sempre
più complessi

avvicinandosi alla fine del circuito:
questo è lo SWELL.

Lo schema è identico allo SWING,
quindi dobbiamo

avanzare dalla prima all'ultima
postazione in modo lineare

per poi tornare indietro ripercorrendo la

strada al contrario, a

cambiare sarà la scelta degli esercizi.

Facciamo un esempio:

82

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

Post: 6

Ex: 6

Time: 40''

Round: 4

Rest in: 20”

Rest end: 20”

Ex: Plank, Climbing, Push up, Burpees,
Pull up burpees,

Muscle up burpees.

In questo esempio ci sono 6 esercizi, dal
più semplice

della prima postazione al più complesso
dell’ultima, tutti in

qualche aspetto collegati tra loro e con
una difficoltà

esecutiva crescente all’avanzare delle

postazioni.

Come nello SWING, una volta terminato l'ultimo

esercizio torneremo indietro sgonfiando gradualmente gli

esercizi fino al punto di partenza.

L'indicazione Round:4 sta a significare che faremo due

volte avanti e indietro completando gli esercizi in serie:

1-2-3-4-5-6-5-4-3-2-1-2-3-4-5-6-5-4-3-2-1

Questo tipo di circuito può risultare molto utile se si vuole

concentrare l'allenamento maggiormente su un gruppo

muscolare specifico, inserendo esercizi appositi e

concatenati tra loro.

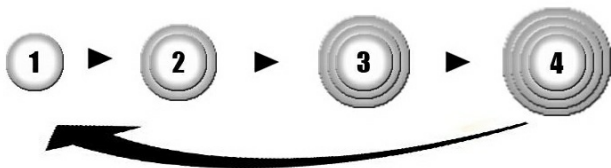
Tutti i principi e le variabili applicate allo SWING sono

adatte anche allo SWELL e potremmo decidere anche di

applicare questo modello ai più semplici LOGIC, GAIN e

WASTE, nei qual casi la sequenza delle postazioni sarà più

83



ERNESTO SANTUCCI

semplicemente: 1-2-3-4-5-6

Esempio:

SWELL LOGIC

Post: 6

Ex: 6

Time: 40''

Round: 4

Rest in: 20''

Rest end: 20''

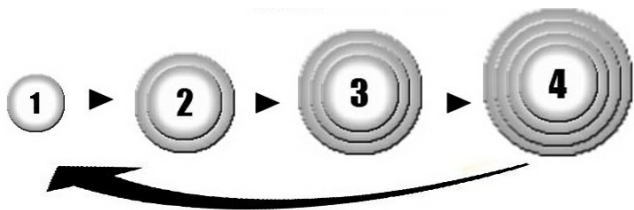
Ex: Plank, Climbing, Push up, Burpees,
Pull up burpees,

Muscle up burpees.

In questo caso una volta eseguito l'ultimo esercizio si ricomincerà da capo.

Esempio:

84



THE MASTER OF CIRCUIT
TRAINING

SWELL LOGIC/GAIN

Post: 6

Ex: 6

Time: 20'' - 30'' - 40'' - 50''

Round: 4

Rest in: 20''

Rest end: 20''

Ex: Plank, Climbing, Push up, Burpees,
Pull up burpees,

Muscle up burpees.

Abbinare lo SWELL al GAIN può
essere molto utile in

quanto all'aumentare della complessità degli esercizi si avrà

a disposizione più tempo per l'esecuzione.



ERNESTO SANTUCCI

A questo link:

<https://iosonoilmiotrainer.it/regalo-libro>

puoi scaricare gratuitamente più di 50
workout già

pronti all'uso.

I workout sono ovviamente comprensivi
di

immagini, brevi video e spiegazioni.

Puoi visualizzarli sui dispositivi che
vuoi ed

eventualmente anche stamparli.

Saranno per te uno strumento utilissimo
per iniziare

ad allenarti subito, anche se non hai esperienza.

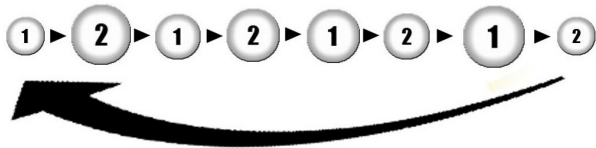
Inoltre otterrai ulteriori approfondimenti riguardo il

mondo della preparazione fisica e nello specifico del

Circuit Training e tanti altri vantaggi che scoprirai

col passare del tempo.

Buon allenamento



THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

14 OFFSET

Supponiamo di avere a disposizione pochi attrezzi, poco

spazio o semplicemente poca voglia di progettare un circuito

e vogliamo creare un allenamento tanto semplice quanto

efficace, composto da due soli esercizi.

Un modo di renderlo funzionale e divertente esiste, ed è

proprio l'utilizzo del modello OFFSET, che prevede

l'esecuzione di due esercizi che si alternano di continuo con

tempistiche di esecuzione inversamente proporzionali.

Mentre un esercizio viene eseguito in modo sempre più

prolungato, l'altro decresce, quindi mentre per il primo viene

87

ERNESTO SANTUCCI

utilizzato il principio di GAIN, nel secondo quello di

WASTE.

E' proprio grazie all'unione di questi due modelli

applicati ad altrettanti esercizi che nasce l'OFFSET.

Esempio:

Post: 8

Ex: 2

Time Ex1: 20'' - 30'' - 40'' - 50''

Time Ex2: 50'' - 40'' - 30'' - 20''

Round: 4

Rest in: 20”

Rest end: 20”

Ex: Burpees, Rowing

In questo caso abbiamo scelto il tempo come variabile

che aumenta e decresce, ma come in tutti gli altri circuiti

trattati in precedenza possiamo utilizzare ripetizioni (Rep) o

tempi limite (Term) ecc...

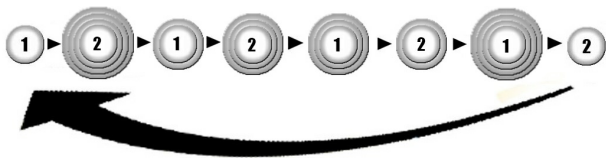
Possiamo addirittura unire l'OFFSET allo SWELL

utilizzando il meccanismo di
gonfiamento e sgonfiamento

degli esercizi per aumentare e diminuire
la permanenza o la

difficoltà di ogni postazione.

88



THE MASTER OF CIRCUIT
TRAINING

Esempio:

OFFSET Swell

Post: 8

Ex: 8

Time: 40''

Round: 4

Rest in: 20''

Rest end: 20''

Ex 1: Plank, Climbing, Push up, Burpees

Ex 2: Clean & Jerk, SDHP, Deadlift,
Pull up

In questo caso i tempi di permanenza nelle postazioni

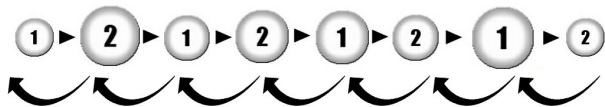
sono sempre uguali e ad aumentare e diminuire sarà la

complessità degli esercizi.

I due esempi trattati costituiscono solo un breve accenno

a tutte le combinazioni possibili tra l'OFFSET e i modelli

dei capitoli precedenti.



ERNESTO SANTUCCI

Nello schema principale di questo modello è chiaramente

indicato dalla freccia che alla fine del circuito bisogna

ricominciare da capo, ma anche questa è una caratteristica

che possiamo modificare a nostro piacimento.

Applichiamo ad esempio all'OFFSET il principio di

SWING

In questo nuovo modello, una volta terminato l'esercizio

nell'ultima postazione si ritornerà indietro eseguendo le

postazioni in ordine inverso.



THE MASTER OF CIRCUIT
TRAINING

A questo link:

<https://iosonoilmiotrainer.it/regalo-libro>

puoi scaricare gratuitamente più di 50
workout già

pronti all'uso.

I workout sono ovviamente comprensivi
di

immagini, brevi video e spiegazioni.

Puoi visualizzarli sui dispositivi che
vuoi ed

eventualmente anche stamparli.

Saranno per te uno strumento utilissimo
per iniziare

ad allenarti subito, anche se non hai
esperienza.

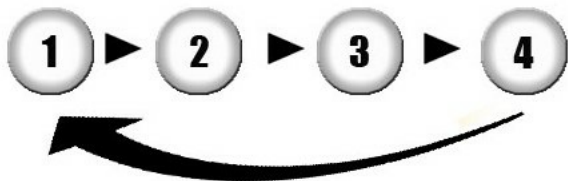
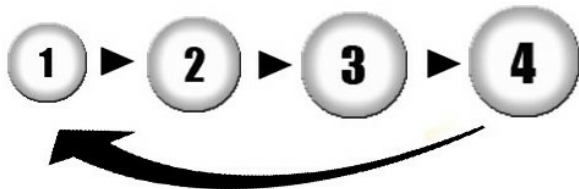
Inoltre otterrai ulteriori approfondimenti
riguardo il

mondo della preparazione fisica e nello
specifico del

Circuit Training e tanti altri vantaggi che
scoprirai

col passare del tempo.

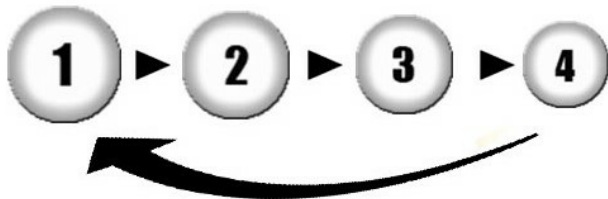
Buon allenamento

LOGIC**GAIN**

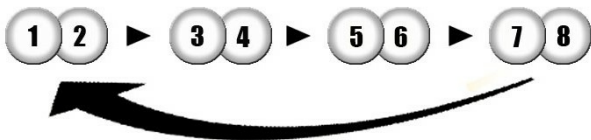
RIEPILOGO CIRCUITI PRINCIPALI

92

WASTE



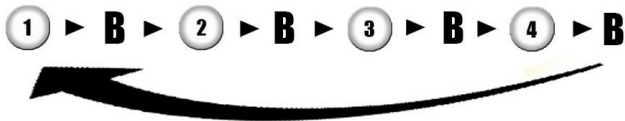
DUPLEX



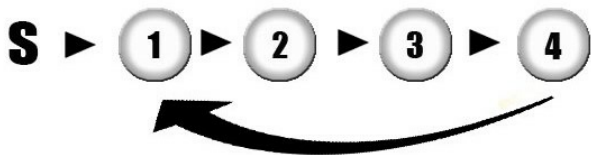
THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

93

BROKEN



STARTER



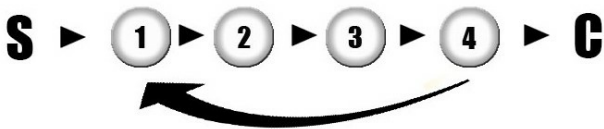
ERNESTO SANTUCCI

94

CLOSER



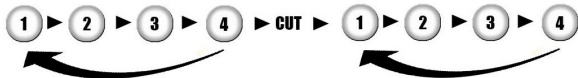
SURROUND



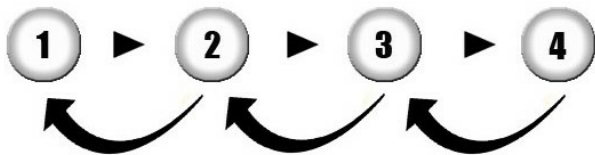
THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

95

CUTTER

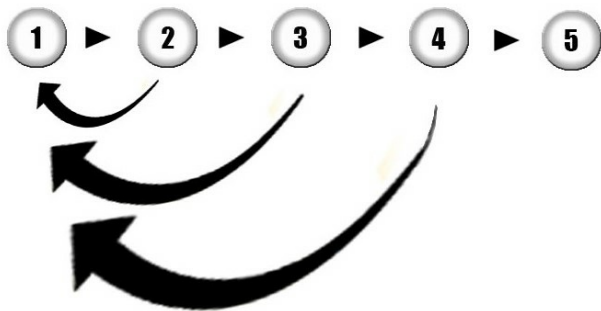


SWING

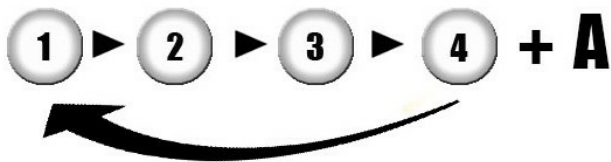


ERNESTO SANTUCCI

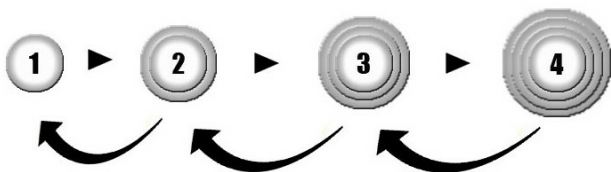
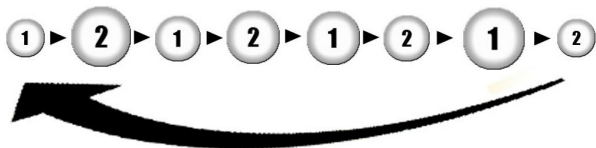
LOOP



ALARM



THE MASTER OF CIRCUIT
TRAINING

SWELL**OFFSET**

ERNESTO SANTUCCI

THE MASTER OF CIRCUIT

TRAINING

Nelle pagine precedenti ho illustrato i principali modelli di

Circuit Training attraverso i quali sarà semplice costruire

workout più o meno complessi e per qualunque obiettivo

prefissato.

A questo punto non ti resta altro da fare che tenere sempre a

portata di mano questo piccolo manuale e consultarlo ogni

volta tu abbia bisogno di idee per la
costruzione del tuo
allenamento quotidiano.

So quanto sia importante ed esiguo il
tempo a

disposizione da dedicare alle proprie
passioni, per

questo ho riservato una sorpresa per te
che ti sei

impegnato a leggere questo libro fino
alla fine.

A questo link:

<https://iosonoilmiotrainer.it/regalo-libro>

puoi scaricare gratuitamente più di 50 workout già

pronti all'uso.

I workout sono ovviamente comprensivi di

immagini, brevi video e spiegazioni.

Puoi visualizzarli sui dispositivi che vuoi ed

eventualmente anche stamparli.



ERNESTO SANTUCCI

Saranno per te uno strumento utilissimo

per iniziare

ad allenarti subito, anche se non hai esperienza.

Inoltre otterrai ulteriori approfondimenti riguardo il

mondo della preparazione fisica e nello specifico del

Circuit Training e tanti altri vantaggi che scoprirai

col passare del tempo.

Scarica il regalo e Buon allenamento

THE MASTER OF CIRCUIT TRAINING

INFORMAZIONI SULL'AUTORE

Ernesto Santucci è nato nel 1985, all'età di 18 anni mette

piede per la prima volta in una palestra.

Nei primi anni di allenamento resta confinato in sala pesi,

luogo in cui scopre una grande passione per la cultura fisica.

Negli anni successivi spinto dalla voglia di conoscere metodi

diversi di preparazione fisica,
parallelamente alla tanto

amata sala pesi, inizia a praticare vari
sport da

combattimento, tra cui la Boxe.

L'obbiettivo di diventare agonista in
questo sport lo

costringe ad estenuanti routine di
allenamento, fino al giorno

in cui purtroppo subisce un duro
infortunio.

Le difficoltà incontrate nel periodo di
recupero e

riabilitazione lo inducono ad abbandonare la Boxe e a

dedicarsi ad allenamenti più incentrati sul benessere fisico.

E' in questo frangente che conosce ed approfondisce

numerose discipline tra cui: Yoga, Posturale, Pilates e

Ginnastica Funzionale.

Dopo qualche anno, la combinazione di queste attività riesce

finalmente a ripristinare una condizione fisica e mentale

pressoché perfetta.

Il vigore psicofisico ritrovato lo spingono a provare il

powerlifting ed il cross training con risultati piuttosto

soddisfacenti e questo fa sì che la passione per i pesi torni a

farla da padrona nella sua vita.

Parallelamente alla pratica dello sport nelle più disparate

forme, l'interessamento per la cultura fisica ha avuto un

ruolo importante anche nello studio. Non ha caso col passare

101

ERNESTO SANTUCCI

degli anni ha conseguito numerosi diplomi nelle migliori

scuole di formazione del fitness italiane.

Oggi è un tecnico molto conosciuto e apprezzato,

specializzato nell'allenamento funzionale e nel cross

training.

I suoi interessi spaziano in tutti i settori della salute del corpo

umano e prendono in considerazione oltre l'attività fisica

anche discipline come la naturopatia, la riflessologia, la

meditazione, la chinesiologia e tante altre.

Un importante testimonianza di questa passione è il suo libro

“Ricordati che devi morire: 75 scelte obbligate per una salute

perfetta” in cui analizza tutti i fattori che

a suo modo di

vedere vanno obbligatoriamente approfonditi per mantenerci

in salute.

Dopo tanta esperienza ha plasmato il suo sistema di

allenamento, adatto a tutti e per ogni scopo, dal

dimagrimento all'ipertrofia, dalla tonificazione al

miglioramento delle performance atletiche ecc...

La sua mission è quella di insegnare a chiunque lo desideri, a

gestire a 360° la propria salute attraverso stile di vita, cultura

alimentare e allenamenti mirati e specifici per ogni esigenza.