

EXISTEM ALGUNS CRITÉRIOS PARA A ELABORAÇÃO DO CIRCUITO FÍSICO:



1. Determinar o **OBJETIVO** do circuito: Se o propósito é de força, velocidade, resistência aeróbica, ou mesmo circuito físico geral;
2. Selecionar **EXERCÍCIOS QUE ATENDAM** os propósitos estabelecidos;
3. Definir a **QUANTIDADE** de exercícios da série/circuito;
4. Na elaboração da sequência dos exercícios, **EQUILIBRAR O CIRCUITO**, procurando alternar, quando necessário, exercícios de uma mesma função ou característica;
5. **DEFINIR O TEMPO** de execução/intervalo entre os exercício e entre as séries, se houver;
6. **DEFINIR A PERIODIZAÇÃO**: quantidade de séries diárias; quantidade de treinos semanais; tempo de execução do circuito - reavaliação.