

ANTRENAMENTUL ÎN CIRCUIT

Lect.univ. dr. Leștaru M

Pe scurt, în cadrul unui circuit se parcurge un traseu dinainte stabilit, cu plecare și sosire în același punct. În cazul nostru, exercițiile se vor desfășura pe loc, în cameră, preferabil cu geamul deschis.

Exersarea în această manieră menține și îmbunătățește dezvoltarea fizică armonioasă și multilaterală a organismului.

Pe plan psihic, dezvoltă disciplina, voința, perseverența, corectitudinea, încrederea în forțele proprii, dorința de autodepășire, deprinderea cu lucrul independent, autocontrolul etc.

Pe traseu, se execută **într-o anumită ordine, diferite exerciții, într-un interval de timp dinainte stabilit. Pauzele între exerciții și între seriile de circuite sunt de asemenea, contratimp.** Întotdeauna, ultimele secunde ale repetărilor sunt cele mai valoroase!

Sunt foarte multe variante, pentru început, vom prezenta doar un exemplu.

Indicații metodice:

- Exercițiile propuse trebuie mai întâi bine cunoscute. Dacă nu vă plac, schimbați-le cu alte exerciții asemănătoare cu care sunteți familiarizați. Fiți creativi!
- Trebuie menținută ordinea propusă.
- Folosiți un ceas cu secundar. Stabiliți timpul efectiv de lucru continuu la un exercițiu (spre ex. 15, 20 sau 30 sec.).
- Stabiliți timpul de odihnă între exerciții și între seriile de circuite. (spre ex. 15-20 sec)
- Timpul de odihnă nu trebuie să depășească timpul efectiv de lucru. Scurtarea acestuia gradată, este posibilă și recomandată pe măsura capacității individuale de efort. Între circuite, se recomandă un timp de refacere ceva mai mare.
- Schimbați imediat exercițiul când trec secundele acordate pauzei.
- **Aplicați efortul gradual.** Pe scurt: efort 30 sec – odihnă 15 sec (mai mult sau mai puțin, stabilit anterior, la toate exercițiile) – efort 30 sec – odihnă 15 sec – etc. – efort = 1 serie de circuit. Odihnă. Se reîncepe alt circuit. Câte puteți efectua?

Așadar,

Puneți-vă o muzică antrenantă fără să cheme vecinii jandarmii, așezați un ceas cu secundar în fața voastră, fiți cu ochii pe el și pe ordinea exercițiilor și la atac!

Succes!