

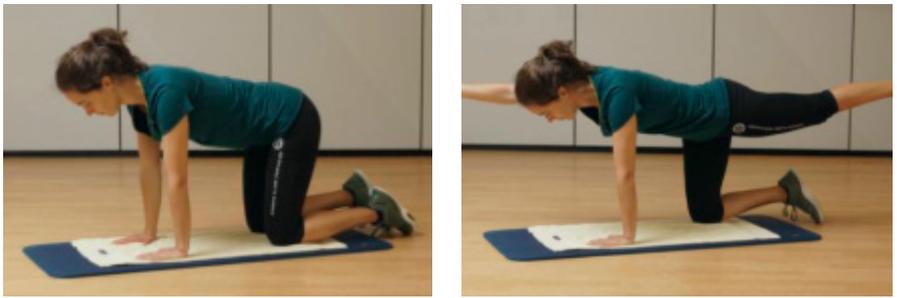


TREINO EM CIRCUITO

Uma das várias metodologias de treino usadas é o treino em circuito, que consiste em realizar um conjunto de exercícios com o mínimo tempo de descanso entre cada um deles. Relativamente às variáveis do treino, costumam ser realizadas entre 1 a 3 séries, 8 a 12 exercícios com um nº moderado a alto de repetições e um tempo de descanso muito reduzido como indicado anteriormente, o que permite realizar o treino num curto espaço de tempo (Fleck & Kraemer, 2014).

Nesta metodologia de treino, os exercícios usualmente trabalham grandes grupos musculares e a frequência cardíaca atingida é geralmente superior quando comparada com frequências cardíacas do habitual treino com resistências uma vez que o tempo de repouso é bastante inferior. Estudos indicam que esta metodologia de treino é eficaz no aumento do consumo máximo de oxigénio (VO_{2max}) e no peso levantado num teste de força máxima como é o caso do supino plano (Muñoz-Martínez, Rubio-Arias, Ramos-Campo, & Alcaraz, 2017), sendo que é possível modificar várias variáveis consoante os resultados pretendidos.

Porque não experimentar hoje esta metodologia de treino? O desafio consiste em realizar três vezes todos os exercícios abaixo indicados, sendo que apenas paramos para descansar dois minutos no final de cada volta.

EXERCÍCIO	REPETIÇÕES	IMAGEM
Bird Dog	12 + 12	
Agachamento com Salto	15	



EXERCÍCIO	REPETIÇÕES	IMAGEM
<i>Extensões de Braços</i>	15	
<i>Lunge</i>	15 + 15	
<i>Burpee</i>	15	

EXERCÍCIO	REPETIÇÕES	IMAGEM	
<p><i>Fundos no Banco</i></p>	<p>12</p>		
<p><i>Agachamento Isométrico Encostado</i></p>	<p>40 Segundos</p>		
<p><i>Mountain Climbers</i></p>	<p>30</p>		
<p><i>Ponte de Glúteos Unipedal no Solo</i></p>	<p>15 + 15</p>		



EXERCÍCIO	REPETIÇÕES	IMAGEM
Prancha Frontal de Mãos e Esticar o Braço à Frente	12 + 12	

Sabia que no GCP já pode usar esta metodologia de treino quer na Sala de Exercício quer em formato de Aulas de Grupo? Saiba mais em: <http://www.gcp.pt/>. Venha ao GCP e treine em segurança!

Bibliografia

Fleck, S., & Kraemer, W. (2014). *Designing resistance training programs*. Champaign: Human Kinetics.

Muñoz-Martínez, F., Rubio-Arias, J., Ramos-Campo, D., & Alcaraz, P. (2017). Effectiveness of resistance circuit-based training for maximum oxygen uptake and upper-body one-repetition maximum improvements: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(12), 2553-2568.