

Под круговой тренировкой принято считать тип тренировок, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем самым своеобразный круг. Обычно за тренировку выполняется несколько таких кругов. За одну тренировку обычно прорабатываются все группы мышц. Причем продолжительность тренировки составляет в среднем 30-40 минут, редко – 60 мин. Такое относительно небольшое время обуславливается следующей характеристикой кругового тренинга. Круговые тренировки характеризуются высокой интенсивностью – небольшие рабочие веса (часто работа с весом своего тела), малый отдых между подходами, общий высокий темп тренировки. Энергоемкость такого тренинга сравнима с кардиотренировками. В связи с этим, такие тренировки получаются довольно изнурительными как в физическом смысле, так и в смысле нагрузки на центральную нервную систему. Отсюда и небольшая продолжительность тренировок. Ключевые особенности круговых тренировок:

1. Базовые, многосуставные упражнения, часто повторяющие естественный функционал тела человека (подтягивания, приседания, отжимания...)
2. Легкие веса или работа с весом своего тела. Многоповторный режим подходов; • Принцип: одна мышечная группа – одно упражнение за тренировку;
3. Значительные различия в выборе упражнений от тренировки к тренировке

Типы круговых тренировок

4. Круговые тренировки можно условно разделить на следующие типы:
Силловые круговые тренировки. Это тренировки бодибилдеров с целью улучшить функционал или использующиеся в качестве периодизации нагрузок с целью избежать застоя (плато) в прогрессе. Круговые тренировки по кроссфиту. Кроссфит – новый вид тренинга и спорта, основанный на круговых тренировках. Круговые тренировки в боксе и других единоборствах. Многие спортсмены используют в своих программах круговые тренировки.

Примеры круговых тренировок

1 день:

1. Грудь – жим в шите на наклонной скамье. 15-20 повт.
2. Квадрицепсы – разгибания в тренажере. 15-20 повт.
3. Бицепс бедра – сгибания ног в тренажере 15-20 повт.
4. Спина (разгибатели) – гиперэкстензии. 15-20 повт.
5. Плечи – тяга штанги к подбородку. 10-12 повт.
6. Спина (широчайшие) – подтягивания (можно в гравитроне) – 10-12 повт.
7. Бицепс – сгибания штанги в скоте 12-15 повт.
8. Трицепс – разгибания верхнего блока 15-20 повт.

2 день:

1. Спина – тяга верхнего блока к груди 12-15 повт.
2. Плечи – махи гантелей в стороны 10-12 повт.
3. Ноги – приседания в гаке 10-12 повт.
4. Грудь – отжимания на брусьях. 15-20 повт.
5. Пресс – скручивания на римском стуле. 20-30 повт.
6. Бицепс – сгибания рук со штангой стоя. 10-12 повт.
7. Трицепс – разгибания рук с гантелью поочередно из-за головы. 10-12 повт.

3 день:

1. Ноги – приседания со штангой в смите. 12-15 повт.
2. Грудь – разведение гантелей на скамье под углом 30 градусов. 10-12 повт.
3. Плечи – разведение рук с гантелями в наклоне (задняя дельта). 12-15 повт.
4. Спина – тяга горизонтального блока к животу. 12-15 повт.
5. Пресс – подъем ног в висе на перекладине. 12-15 повт.
6. Бицепс – сгибания в кроссовере на нижнем блоке. 15-20 повт.
7. Трицепс – разгибания рук в кроссовере нижнего блока из-за головы. 15-20 повт.

Все тренировки должны начинаться с разминки и заканчиваться заминкой. Это может быть легкое кардио 5-10 минут плюс суставная гимнастика и легкая динамическая растяжка.

Недостатки круговых тренировок

Круговые тренировки, если вы их делаете правильно с соблюдением высокой интенсивности, не очень хорошо подходят для массонаборных целей. Все-таки высокая интенсивность тренировок порождает высокий в первую очередь эмоциональный стресс – измотанность, опустошенность. А такие эмоциональные состояния, как известно, могут запускать катаболические процессы в нашем организме. Поэтому, рекомендуется не злоупотреблять сверхинтенсивным круговым тренингом если ваша цель – набор мышечной массы.

Бытует мнение, что круговые тренировки, в частности по кроссфиту, негативно влияют на сердечно сосудистую систему. Мне кажется, что лучше всего характеризует эти слухи поговорка «заставь дурака богу молиться...». Все мы знаем, что большой спорт и связанные с ним сверхнагрузки, фармакология и прочее негативно влияют на здоровье.

Во всем надо знать меру и придерживаться принципов здравого смысла. Если ваша цель сохранить и улучшить свою форму, здоровье и долголетие – изучите свой организм, проверяйте регулярно свое здоровье, сдавайте анализы и контролируйте свое самочувствие. Нагрузки должны быть достаточными для прогресса, но не избыточными! Занимайтесь спортом и берегите себя.

[Литература.](#)

Физическая культура в школе: научно-методический журнал/ Министерство образования Российской Федерации Издательство “Школа-Пресс”. – 1999, № 2; 2000, № 2, № 5; 2001, № 4; 2004, № 4.

Спорт в школе: научно-методический журнал/ Министерство Образования Российской Федерации. – 2003, № 22.

Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А.Фомин, В.П.Филин.- М.: “Физкультура и спорт”, 1972 г. – 180 с.