

Circuittraining

Krachttraining biedt een groot aantal andere voordelen voor het lichaam dan cardiovasculaire training. De meeste mensen zien afvallen en daarnaast spieropbouw als de belangrijkste doelstellingen van hun trainingsprogramma. Bij traditionele krachttraining worden echter niet veel calorieën verbrand omdat er tussen de sets van een oefening (te) lang gerust wordt. Aan de andere kant draagt cardiovasculaire training weinig bij aan de ontwikkeling van de spiermassa. Daarom rijst de vraag bij welke trainingsvorm optimaal calorieën kunnen worden verbrand en spiermassa kan worden opgebouwd. Het antwoord is circuittraining, een aanpaste vorm van krachttraining die de belangrijkste voordelen van traditionele krachttraining en cardio-training biedt.



Wat is circuittraining?

Circuittraining is een intensieve (lees: veel herhalingen) vorm van krachttraining waarbij gebruik gemaakt wordt van relatief lage gewichten. Daarbij worden korte rustintervallen ingebouwd en is de training in de eerste plaats bedoeld om de spiermassa en de spierconditie te verbeteren en de cardiovasculaire conditie te bevorderen. Bij deze trainingsvorm worden alle belangrijke spiergroepen (toestellen) in een ononderbroken cyclus geoefend, waarbij steeds een andere spiergroep aan de beurt komt. Daardoor kunnen de spieren die al aan de beurt zijn geweest, zich herstellen en moet het hart harder werken om bloed en zuurstof naar deze voortdurend veranderende spiergroepen te pompen. Gezien de aard van de korte rustperiodes verdient het ten zeerste aanbeveling krachttoestellen te gebruiken waarbij snel het gewicht kan worden gekozen (in tegenstelling tot freeweights), en ervoor te zorgen dat de toestellen dicht bij elkaar staan.



Algemene beschrijving van een circuittraining



Doelstelling: Verbeteren van spieruithoudingsvermogen, cardiovasculaire conditie en/of kennismaking met krachttraining

Duur (weken): Wisselt, normaalgesproken 1-12 weken

Frequentie (aantal keren per week): 2-3 keer per week

Intensiteit: 40-70 % van de maximale inspanning

Aantal herhalingen per oefening: Wisselt, tussen 10-25 herhalingen, afhankelijk van tijd en intensiteit

Duur van rustinterval tussen toestellen: Normaalgesproken, 15-30 seconden

Aantal spiergroepen (toestellen) dat wordt getraind per cyclus: Tussen 6-15 toestellen

Aantal cycli per workout: Start met 1 cyclus en verhoog dit aantal tot 2-3 cycli, afhankelijk van de beschikbare tijd

Voordat u een circuittrainingsprogramma opzet, moet u de behoeften van de geïnteresseerden vaststellen en uw gedachten laten gaan over:

- De doelstellingen van de geïnteresseerde gebruikers met betrekking tot krachttraining (is circuittraining geschikt voor deze gebruikers?)
- Willen potentiële deelnemers het hele lichaam ontwikkelen of slechts bepaalde spiergroepen?
- Hoeveel tijd kunnen de geïnteresseerden per week besteden aan krachttraining (circuittraining is perfect als per week maximaal 2-3 keer 30-40 minuten getraind kan worden)?
- Biedt uw fitnesscentrum een complete selectie toestellen die gemakkelijk in te stellen en toegankelijk zijn?

Voorbeeld van een circuittraining

15 herhalingen per toestel, rustintervals van 30 seconden tussen elk toestel. Begin met 1 cyclus en verhoog dit aantal desgewenst tot 2-3 cycli.

Toestel 1: Biceps Curl

Toestel 2: Lat Pulldown

Toestel 3: Leg Extension

Toestel 4: Squat

Toestel 5: Seated Row

Toestel 6: Triceps Press

Toestel 7: Seated Leg Curl

Toestel 8: Shoulder Press

Toestel 9: Ab Crunch

Toestel 10: Chest Press

Toestel 11: Ab Board



Variaties in circuittraining

Wellicht wilt u of de instructeur tijdens de circuittraining met de groep een specifiek lichaamsdeel onder handen nemen. Als bijvoorbeeld de nadruk op de schouders moet worden gelegd, hoeven alleen maar extra schouderoefeningen met bepaalde intervallen binnen de cyclus (om de 3-4 oefeningen) te worden toegevoegd. Of misschien bestaat er behoefte aan meer cardio-oefeningen tijdens de circuittraining. Het invoeren van kortere rustintervallen is dan een optie of het uitvoeren van een aantal dynamische oefeningen tijdens de rustinterval (bijvoorbeeld touwtjespringen, joggen op de plaats of steptraining) is tevens een goed alternatief.

Circuittraining is een geweldige manier op het hele lichaam te oefenen, calorieën te verbranden en de conditie te verbeteren. Iedereen die circuittraining opneemt in zijn of haar trainingsprogramma, kan de vruchten van deze trainingsvorm plukken. Met een beetje creativiteit en verbeeldingsvermogen kunt u alle kanten op met circuittraining. Nu is het moment om serieus na te denken over wat de introductie van circuittraining in uw fitnesscentrum kan betekenen...



Bron: www.acefitness.org, Fabio Comana, M.A., M.S.