

제 9강; 서킷 트레이닝 [서킷 웨이트 트레이닝]

LEE CHAE SAN

서킷 트레이닝의 개요



새로운 세상을 여는 힘
POWER WONKWANG UNIVERSITY

서킷 트레이닝의 역사

- *서킷 트레이닝(circuit training)은 1953년 영국 Leeds university 의 Morgan 과 Anderson에 의해 고안
- *1969년 로마 올림픽 당시 독일 선수단이 이 방법을 활용 우수한 성적 냄
- *1964년 동경 올림픽 때부터 본격적 활용
- *우리나라는 1973년 학교의 교과내용 채택

서킷 트레이닝의 정의

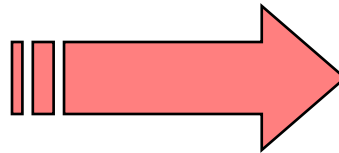
- *미리 여러 가지 운동종목(Stations) 선정
- *휴식 없이 동작들을 배열(Circuit)
- *각 종목 사이에 휴식 없이 순서에 따라 순환
- *계속적으로 여러 근육군을 번갈아 훈련하는 형태
- *몇 가지 체력요소 특히, 근력과 지구력을 동시에 훈련

서킷 트레이닝의 목적

- *인체의 특정 부위를 발달시키기 위한 훈련 아님
- *특정스포츠에 필요한 체력요소를 위한 훈련 아님
- *신체 전반에 걸친 기초체력의 향상을 목적으로 실시

기대효과

- 근력
- 근지구력
- 전신지구력
- 민첩성
- 유연성



발달증가



서킷 트레이닝의 구성요소



운동종목	6~7종목, 12~15종목
운동강도	1RM 40~50%
운동시간	10~30분, 30~45분
운동빈도	주단 3~4회/주

*종목간 휴식시간 : 없거나, 15~30초

*세트간 휴식시간 : 60~90초

*세트 수 : 초보자 (2세트), 상급자 (2~3세트)

특히 프로그램의 구성요소는 같은 근육이 반복되지 않도록 개인의 훈련량과 체력수준을 고려하여 결정

서킷트 트레이닝의 구성

새로운 세상을 여는 힘

POWER WORKING UNIVERSITY



구분	서킷트 트레이닝 종목
6 종목	1. bench press
	2. jump & heave
	3. trunk curl
	4. barbell curl
	5. jump & press
	6. rope swing
9 종목	1. bench stepping
	2. squat thrust
	3. jump & heave
	4. trunk curl
	5. dumbbell jump
	6. barbell curl
	7. dumbbell curl
	8. jump & press
	9. rope swing

구분	서킷트 트레이닝 종목
12 종목	1. bench stepping
	2. dumbbell jump
	3. chinning the bar
	4. trunk curl
	5. dumbbell raising side way
	6. squat jump
	7. curl sit-up
	8. .wrist rolling
	9. dumbbell squat
	10. barbell press
	11. rope swing
	12. rope ladder climb



운동종목의 배열

- 신체전반의 체력향상을 목적
 - 특정 근육에 편중 되면 안됨
 - 신체 전체의 근육군이 강화
-
- 운동종목 : 팔, 다리, 어깨, 허리, 등, 배 부위
 - 실시방법 : 부위가 중복되지 않게 함
 - 종목 6,9,12종목으로 설정

상체근육과 하체근육을 교대로

신전근과 굴곡근의 균형을 유지



운동강도

근력향상 : 1RM의 60%로 10회 반복

근지구력 : 1RM의 30%로 50~60회

심폐지구력 : 초보자 (심박수 160회/분), 상급자 (심박수 180회/분)

$$1RM = W_O + W_1$$

$W_O = 7-8$ 반복이 가능한 무게

$$W_1 = W_O \times 0.025 \times R (\text{반복회수})$$

운동시간

*10~30분, 3세트

*호흡순환계 및 내분비계가 적응하는 데 필요한 최소한의 시간

*심폐지구력을 고려할 때는 종목간 휴식이 없게 작성



운동효과

근조직의 형태와 신체구성의 변화

인대와 건의 크기증대 및 골량과 밀도의 증가

신경섬유의 크기 증대

심박출량 증대

안정시/최대하 심박수 감소

최대산소섭취량의 증가

근력의 주기화 과정 중 준비기에 해당되는 조직의 적응국면에 실시

단기 근지구력 강화를 위한 설계지침

새로운 세상을 여는 힘
POWER WONKwang UNIVERSITY



구분	트레이닝 변인	트레이닝 양
1	부하	50~60%
2	운동의 수	3~6
3	세트당 반복 수	30~60
4	트레이닝 단위당 세트 수	3~6
5	휴식 인터벌	60~90초
6	운동의 리듬/스피드	중간-빠르게
7	주당빈도	2~3

출처; 체육과학연구원, 2002

서킷-웨이트 트레이닝의 개요

새로운 세상을 여는 힘
POWER WONKWANG UNIVERSITY



서킷 웨이트 트레이닝은 기존의 웨이트 트레이닝 방법에 새로운 서킷 트레이닝 개념을 도입 ;운동선수, 일반인, 성인병환자에게 폭 넓게 사용

서킷 웨이트 트레이닝의 개념

서킷 트레이닝의 원리에 웨이트 트레이닝 방법을 결합시킨 형태로 근력, 근지구력, 순발력전신지구력 등 신체의 전반적인 체력발달을 목적

서킷 웨이트 트레이닝의 특성

- *해당스포츠의 경기특성을 고려하여 관련체력요소를 포함
- *좁은 공간에서도 훈련장비의 설치가 가능
- *30분 이내의 짧은 시간에 전체적인 훈련 수행이 가능
- 스피드-파워경기 : 근력향상에 초점
- 주기성 종목 : 전신지구력 강화에 초점



서킷트 웨이트 트레이닝의 실시 방법

구분	변인	운동량
1	프로그램 지속시간	10주
2	운동빈도/주	3일
3	세트반복횟수/1일	3세트
4	소요시간/1회 세트	7분 30초
5	전체소요시간/1일 세트	22분 30초
6	운동 부하량	1RM의 40~60%
7	반복횟수	30초 동안 최대횟수
8	휴식시간	각 운동종목 사이
9	운동종목	Bench press, sit-up, arm curl, knee extension, lateral pull-down, Back extension, military press, dead lift, leg curl, up right rowing

Q & A

감사합니다

차시예고
제10강 환경과 운동

이미지 출처:

<http://www.daum.net/>
<http://empas.co.kr/>