

Allenamento - Circuito di potenza

Il [circuito di potenza](#) deriva dal circuit training, si differenzia però in quanto modellato per lo sviluppo di forza e massa muscolare. L'elevata sollecitazione aerobica dovuta all'assenza di pause di recupero provoca inoltre un buon stimolo cardiovascolare, mantenendo così un'elevata attività metabolica durante il corso dell'intero allenamento. Tutto a vantaggio della riduzione del grasso corporeo.

About the Author

GiuliaFit di muscolab.net

Source: <http://www.articolipubblicitari.info>