

Cómo diseñar un entrenamiento en circuito

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › El entrenamiento en circuito se compone de estaciones en las que realiza diferentes ejercicios de alta intensidad a un ritmo rápido que lo ayudarán a trabajar sus músculos, desarrollar fuerza y mejorar su cardio, todo de manera simultánea
- › Al diseñar una rutina de entrenamiento en circuito se recomienda alternar entre ejercicios que trabajan la parte inferior, la parte superior y el core, así como intercalar un ejercicio cardiovascular
- › Por lo general, un circuito completo se compone de seis a 12 estaciones. Y según sus objetivos y nivel de condición física, es posible que pueda completar un circuito en 30 minutos a una hora
- › Las personas suelen confundir el entrenamiento en circuito con el HIIT. A diferencia del entrenamiento en circuito, el HIIT se enfoca principalmente en la intensidad y no en los ejercicios que realiza

El entrenamiento en circuito es el tipo de rutina ideal para todos aquellos que buscan un programa de acondicionamiento físico intenso y eficiente que ayude a mejorar la resistencia, la fuerza física y el metabolismo. Lea este artículo para descubrir más sobre el entrenamiento en circuito, desde sus beneficios hasta cómo puede diseñar su propia rutina.

¿Qué es el entrenamiento en circuito?

El entrenamiento en circuito es un entrenamiento a un ritmo rápido que implica moverse de una estación a otra, en las que realiza una combinación de ejercicios de fuerza y cardio durante unos 30 segundos a tres minutos. Un circuito se diseña con el objetivo de trabajar sus músculos, desarrollar fuerza y mejorar su resistencia cardiovascular, todo de manera simultánea.

Por lo general, un circuito completo se compone de seis a 12 estaciones en las que se trabajan diferentes grupos musculares. Lo ideal es tomar un pequeño descanso entre los cambios de estaciones, ya que el objetivo de la rutina es mantener una frecuencia cardíaca elevada mientras trabaja diferentes partes de su cuerpo. Y según sus objetivos y nivel de condición física, es posible que pueda completar un circuito en 30 minutos a una hora.

Beneficios del entrenamiento en circuito

Estas son algunas de las ventajas del entrenamiento en circuito:

- **Mejora la fuerza y la salud cardiovascular:** una rutina de entrenamiento en circuito consta de una combinación de ejercicios de fuerza y cardio que le permiten incrementar su resistencia de manera eficiente y trabajar sus músculos mientras desafía su corazón y pulmones.
- **Acelera el metabolismo:** un estudio que se publicó en el Journal of Exercise Rehabilitation evaluó los efectos de un programa de entrenamiento en circuito en estudiantes universitarias con obesidad durante 12 semanas y los resultados demostraron que el programa, que consistió en 10 ejercicios de resistencia y aeróbicos, ayudó a mejorar los marcadores comunes del síndrome metabólico, que incluyen exceso de peso corporal, alto porcentaje de grasa corporal, mayor circunferencia de la cintura y niveles elevados de triglicéridos.
- **Requiere de poco tiempo:** los programas de entrenamiento en circuito suelen recomendarse a personas que desean mantenerse en forma pero que tienen poco tiempo para hacer ejercicio, ya que una rutina se puede realizar en menos de una hora y proporcionar beneficios en todo el cuerpo. Además, las estaciones también

se pueden modificar para que no tenga que esperar, en caso de que estén ocupados el equipo o el espacio que necesita para realizar un ejercicio.

- **Puede personalizarse:** puede personalizar su rutina de entrenamiento en circuito para que su impacto se alto o bajo, dependiendo sus necesidades y sus objetivos físicos o incluso su estado de ánimo. Puede elegir entre una gran variedad de ejercicios para diseñar una rutina divertida e interesante que ayudará a que sea más constante.

Lista de ejercicios que puede incorporar a su entrenamiento en circuito

Los siguientes son algunos de los ejercicios que puede incorporar a su rutina de entrenamiento en circuito:

- **Ejercicios cardiovasculares:**

Saltar la cuerda

Saltos en tijera

Pasos laterales con extensión de brazos

Burpees

Escaladoras

Subir escaleras

Sprints

Elevaciones de rodilla

Correr en su lugar

Máquina de remo

Salto largo

Salto de caja

- **Ejercicios para la parte superior del cuerpo:**

Lagartijas

Pararse de manos

Remo con mancuernas

Remo con peso corporal

Pullups

Chinups

Pullups negativos

Chinups negativos

- **Ejercicios para la parte inferior del cuerpo:**

Sentadillas con peso corporal

Estocadas

Balanceo con pesa rusa

Paseo del granjero

Puente de glúteos

Peso muerto

Elevación de pantorrillas

- **Ejercicios básicos:**

Plancha

Plancha lateral

Abdominales inversas

Abdominales de bicicleta

Plancha con brinco

Elevación de pierna sobre banco

¿Qué grupos musculares se trabajan en el entrenamiento en circuito?

Una rutina completa de entrenamiento en circuito trabaja los grupos musculares de la parte inferior y superior del cuerpo, aunque los músculos exactos dependen del tipo de ejercicio de fuerza o aeróbico que realice. Por ejemplo, las lagartijas son un ejercicio de fuerza que puede realizar en una estación para trabajar la parte superior del cuerpo y que involucra sus músculos pectorales, deltoides y tríceps.

Mientras que los saltos en tijera son un ejercicio cardiovascular que puede incluir en su rutina para incrementar su frecuencia cardíaca mientras trabaja sus cuádriceps, pantorrillas, glúteos e isquiotibiales.

Cómo hacer un entrenamiento en circuito

Realizar una rutina de entrenamiento en circuito es muy simple, ya que solo tiene que hacer el ejercicio seleccionado para cada estación dentro del tiempo de duración que le indique su entrenador. Aunque también puede optar por diseñar su propia rutina de entrenamiento en circuito, por lo que podrá decidir cuánto tiempo durará toda la rutina, cuántas estaciones tendrá y qué ejercicios incluirá, según sus objetivos y su nivel de condición física.

Cómo diseñar un entrenamiento en circuito

Puede basarse en esta guía del American Council on Exercise (ACE) para diseñar su propio programa de entrenamiento en circuito:

- **Establecer los intervalos de tiempo:** el tiempo adecuado entre el descanso y el ejercicio es importante para que una sesión de entrenamiento de circuito sea eficiente. Al realizar un circuito aeróbico, ACE recomienda una proporción entre ejercicio y descanso de 1 a 1, esto significa que, si hace un ejercicio durante un minuto, también debe realizar un minuto de recuperación activa.

Mientras que los ejercicios anaeróbicos requieren períodos de descanso más prolongados, ya que implican ejercitarse a una mayor intensidad en un período corto de tiempo, por lo que su proporción ideal entre ejercicio y descanso es de 1 a 3 para permitir un mayor acondicionamiento metabólico.

- **Seleccione los ejercicios:** al diseñar una rutina de entrenamiento en circuito se recomienda alternar entre movimientos que trabajan la parte inferior, superior y core, con un intervalo de cardio al final y también puede modificar su entrenamiento con el fin de enfocarse en objetivos específicos. Por ejemplo, si desea desarrollar y fortalecer los músculos de las piernas, enfóquese en ejercicios para la parte inferior del cuerpo, como estocadas y sentadillas.
- **Elija el número de repeticiones:** para determinar el número de repeticiones del circuito, considere su nivel de condición física, su disponibilidad de tiempo y la

cantidad de ejercicios que incluyó en la rutina.

Tipos de entrenamiento en circuito

Las rutinas de entrenamiento en circuito se pueden clasificar según cómo su diseño y duración. Algunos de los tipos incluyen:

- **Circuito con tiempo:** se fija la duración de cada ejercicio y el descanso, por lo que tiene que hacer tantas repeticiones como pueda dentro de ese período de tiempo predeterminado.
- **Circuito de competición:** el objetivo de esta rutina es incrementar el número de repeticiones que realiza cada vez que vuelve a pasar por un circuito, por ejemplo, si la primera vez hizo 10 abdominales en 30 segundos, entonces tendrá que "batir" ese récord e incrementar su número de repeticiones en la siguiente ronda.
- **Circuito de repetición:** este tipo de entrenamiento en circuito se realiza con varias personas con diferentes niveles de condición física y el número de repeticiones que realiza cada grupo incrementa según su nivel de condición física.

Entrenamiento en circuito para fines específicos

Además de los diferentes tipos que acabo de mencionar, también hay otras variaciones de entrenamiento en circuito para cumplir con sus objetivos físicos, como:

- **Entrenamiento en circuito para masa muscular:** los circuitos diseñados para el culturismo involucran ejercicios de peso pesado que se realizan en menos repeticiones, con tiempos de descanso más largos. Los ejercicios de peso más comunes son press de banca, remo con barra y peso muerto, entre otros. y también puede utilizar su propio peso corporal como resistencia.
- **Entrenamiento en circuito para bajar de peso:** a diferencia de la mayoría de los programas para bajar de peso que consisten en ejercicios cardiovasculares, en el caso del entrenamiento en circuito se combinan los **ejercicios de resistencia** y

aeróbicos. Por ejemplo, un circuito para quemar grasa rápido podría incluir pullups, saltos de caja, levantamiento de barra, balanceo con pesas rusas y burpees.

- **Entrenamiento en circuito tipo funcional:** este circuito está diseñado para ayudar a mejorar su capacidad para realizar las actividades cotidianas al mejorar su equilibrio, coordinación, fuerza y resistencia. Utiliza ejercicios funcionales que estimulan el control neuromuscular, como sentadillas, remo de pie y estocadas multidireccionales.
- **Entrenamiento en circuito de alta intensidad (HICT):** el HICT es una rutina de ejercicios desafiante que "combina entrenamiento aeróbico y de resistencia en una sola sesión de ejercicio que dura unos siete minutos e incorpora ejercicios que utilizan el peso corporal como resistencia, como sentadillas, estocadas, abdominales, planchas, lagartijas y saltos en tijera."
- **Entrenamiento en circuito específico para algún tipo de deporte:** este tipo de entrenamiento está diseñado para beneficiar a los atletas al enfocarse en ejercicios que pueden ayudar a mejorar su desempeño en un deporte específico, por ejemplo, una rutina de entrenamiento en circuito para corredores incluye ejercicios para la parte inferior del cuerpo, el core y cardio como sentadillas, trote y abdominales.

Mientras que las rutinas de entrenamiento en circuito para jugadores de baloncesto están diseñadas para ayudar a mejorar la resistencia, la coordinación, la fuerza y la cadencia. Algunos de los ejercicios que suele incluir este tipo de circuito son estocadas, puentes de glúteos, curl de pierna y pullups.

Por otro lado, el entrenamiento en circuito para jugadores de béisbol consiste en ejercicios cardiovasculares y de fuerza que ayudan a mejorar su lanzamiento y resistencia, como sentadillas, remo y peso muerto.

Entrenamiento en circuito para mujeres

El entrenamiento en circuito es muy útil para las mujeres porque, además de mejorar la fuerza y tonificar los músculos, también puede ayudar a reducir el riesgo de osteoporosis, una enfermedad que es más común en mujeres que en hombres.

De hecho, según la Fundación Nacional de Osteoporosis, "de las 10 millones de personas que se estima padecen osteoporosis en los Estados Unidos, alrededor de ocho millones o el 80 % son mujeres" y en 2019, un estudio que se publicó en el Journal of Exercise Rehabilitation que involucró mujeres de 65 años en adelante con osteopenia que realizaron una intervención de entrenamiento en circuito durante ocho semanas con el fin de comprobar si producía algún efecto en los marcadores y la densidad del metabolismo óseo.

Los investigadores encontraron que el entrenamiento en circuito ayudó a estimular el metabolismo óseo y a mejorar la densidad ósea "al inducir la estimulación física de manera efectiva sin la aburrida repetición del ejercicio con pesas o tener que cambiar de equipo o utilizar equipo muy grande", por lo que concluyeron que el entrenamiento en circuito podría ser una intervención eficaz para retrasar la pérdida ósea y reducir el riesgo de osteoporosis en mujeres.

Los ejercicios que pueden realizar las mujeres en un circuito de entrenamiento son similares a los de los hombres, pero hay algunos movimientos que pueden resultar más beneficiosos que otros. Si desean aprovechar al máximo su rutina de entrenamiento en circuito, las mujeres deberían considerar incorporar los siguientes ejercicios que recomienda el ACE:

Estocadas laterales o caminando: estos ejercicios se enfocan en los músculos de la cadera y las rodillas, lo que ayuda a mejorar la estabilidad y reduce el riesgo de lesiones en la rodilla, que son más comunes en las mujeres debido a que tienen la cadera más ancha.

Sentadilla con levantamiento de pesa rusa a una sola mano: este ejercicio podría ayudar a mejorar la fuerza de la parte superior del cuerpo, lo que ayudará a realizar el movimiento funcional.

Pullups: tonifican y fortalecen los músculos de la espalda, lo que mejora el aspecto de la cintura.

Remo bajo: este ejercicio ayuda a fortalecer los músculos de la parte superior de la

espalda para mejorar la postura y reducir el riesgo de lesiones.

Abdominal con pelota suiza: este ejercicio trabaja los músculos del core, lumbares y de los hombros y es particularmente beneficioso para las mujeres que acaban de dar a luz.

Golpe con barra: este ejercicio podría ayudar a fortalecer los músculos de la espalda y mejorar la postura.

Sentadillas: este popular ejercicio se enfoca en el core, los glúteos, los cuádriceps y los isquiotibiales, además, puede ayudar a fortalecer los músculos del piso pélvico.

Entrenamiento de circuito en casa

Uno de los beneficios del entrenamiento en circuito es que puede hacerlo en casa, ya que muchos de los ejercicios que se incorporan en este programa se pueden realizar sin máquinas especiales o equipos de gimnasio. Para el entrenamiento de fuerza puede utilizar su propio peso corporal como resistencia y algunos de los ejercicios de entrenamiento en circuito que puede hacer sin equipo incluyen trote, sentadilla con salto, step-ups, fondo de tríceps, levantamientos de cadera y sentadillas en la pared.

Entrenamiento de circuito en el gimnasio

Una rutina de entrenamiento en circuito para gimnasio le permite utilizar diferentes herramientas y máquinas de entrenamiento para modificar la intensidad de sus ejercicios. Muchos gimnasios ofrecen clases de entrenamiento en circuito, que son muy fáciles de seguir incluso para principiantes, las estaciones en estas clases ya están diseñadas para alternar entre ejercicios de la parte superior e inferior del cuerpo, y algunas tienen un equipo de gimnasio para facilitar que los participantes cambien rápidamente de un ejercicio a otro.

Entrenamiento en circuito para principiantes

Si es nuevo en el entrenamiento en circuito, es importante elegir ejercicios aptos para su nivel de condición física con el fin de garantizar que su programa sea efectivo y seguro. Aquí un ejemplo de una rutina de entrenamiento en circuito para principiantes:

Parte del cuerpo que desea trabajar	Ejercicio
Parte superior del cuerpo	
Lagartijas elevadas	
Core	
Puente de cadera	
Parte inferior del cuerpo	
Sentadillas	
Cardio	
Saltos en tijera	
Parte superior del cuerpo	
Remo elevado con peso corporal	
Core	
Plancha	
Parte inferior del cuerpo	
Estocadas inversas	

Parte del cuerpo que desea trabajar	Ejercicio
-------------------------------------	-----------

Cardio	
--------	--

Saltos de esquí laterales	
---------------------------	--

La cantidad de repeticiones que debe realizar para cada uno de estos ejercicios depende de su nivel de condición física. Recuerde que, después de completar el circuito debe descansar durante al menos un minuto, lo que permitirá que su cuerpo se recupere antes de comenzar la siguiente ronda.

Entrenamiento en circuito o entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT) ¿cuál es mejor?

Las personas suelen confundir el entrenamiento en circuito con el HIIT, pero a diferencia del entrenamiento en circuito, el HIIT se enfoca principalmente en la intensidad y no en los ejercicios que realiza.

Una rutina de **HIIT** suele involucrar series cortas de ejercicios cardiovasculares al máximo esfuerzo posible y su objetivo es alcanzar el nivel 8 a 10 de la escala de esfuerzo percibido, que mide qué tan duro está trabajando su cuerpo.

Después de cada serie sigue un período de recuperación predeterminado. En cambio, el entrenamiento en circuito involucra ejercicios de fuerza para trabajar diferentes partes del cuerpo, que se intercalan con ejercicios cardiovasculares.

Precauciones y directrices de seguridad para el entrenamiento en circuito

Antes de realizar una rutina de entrenamiento en circuito, aquí hay algunos consejos que debe considerar con el fin de reducir el riesgo de lesiones:

- **Asegúrese de que el área de actividad sea segura:** verifique si el área de actividad está libre de peligros y cuenta con la iluminación, la ventilación y el piso adecuados. Si utilizará equipo de gimnasio, primero debe revisarlo un profesional para garantizar que esté en buenas condiciones. También debe asegurarse de utilizar el tamaño o el peso de equipo correctos para su nivel de condición física.
- **No olvide calentar y enfriar:** el calentamiento es un paso importante para preparar su cuerpo para una sesión de entrenamiento y ayuda a incrementar el flujo sanguíneo, la temperatura y la frecuencia cardíaca, lo que a su vez reduce el riesgo de dolor muscular y lesiones. El enfriamiento también es muy importante, ya que ayuda a disminuir poco a poco los latidos del corazón y la temperatura corporal, para que no se desmaye ni se sienta mal después de hacer ejercicio.
- **Haga los ejercicios de forma correcta:** cuando sube la intensidad de su ejercicio, podría comenzar a hacerlos de forma incorrecta, lo que puede limitar los beneficios del ejercicio y causar lesiones. Para lograr resultados óptimos, asegúrese de concentrarse en los grupos musculares que está trabajando y realizar cada movimiento de forma correcta, una vez que domine los movimientos, podrá incrementar la intensidad de su entrenamiento.
- **Consulte a su médico:** el entrenamiento en circuito es una actividad física intensa, por lo que, si tiene problemas de salud, lo mejor es consultar a su médico para saber si es seguro incorporar este programa a su rutina de ejercicios.

Lleve su entrenamiento en circuito a otro nivel

Puede elegir entre una gran variedad de ejercicios para diseñar una rutina divertida e interesante y si desea hacer el entrenamiento más desafiante puede acortar los intervalos de tiempo entre cada estación, incrementar la intensidad de los ejercicios cardiovasculares o la resistencia en sus entrenamientos de fuerza.

También puede invertir el circuito después de su primera ronda, es decir, comenzar con la última estación en lugar de la primera para desafiar su cerebro y cuerpo.

Preguntas frecuentes (FAQ) sobre el entrenamiento en circuito

P: ¿Qué beneficios le produce el entrenamiento en circuito?

R: El entrenamiento en circuito incorpora una variedad de ejercicios que trabajan diferentes grupos musculares, lo que produce beneficios como incrementar la fuerza muscular y mejorar la resistencia cardiorrespiratoria.

P: ¿Cuáles son las desventajas del entrenamiento en circuito?

R: Para realizar el entrenamiento en circuito se requiere planificación, preparación y espacio. Hacerlo en el gimnasio durante el horario habitual puede ser complicado porque las máquinas que necesita utilizar ya podrían estar ocupadas, lo que interrumpirá el flujo del circuito. El riesgo de lesiones también es mayor, ya que involucra movimientos vigorosos.

P: ¿El entrenamiento en circuito es lo mismo que el HIIT?

R: El entrenamiento en circuito y el HIIT son dos programas de acondicionamiento físico diferentes, el primero se enfoca en trabajar diferentes grupos musculares al alternar entre la parte superior y la parte inferior del cuerpo, así como intercalar ejercicios de cardio. Por otro lado, el HIIT se enfoca en la intensidad de los entrenamientos durante un período determinado de tiempo.

P: ¿Cuánto dura el entrenamiento en circuito?

R: Es posible que pueda completar un circuito en un periodo de 30 minutos a una hora, pero todo depende de los ejercicios que realice y su nivel de condición física.

P: ¿Cuántos ejercicios debo incorporar en un circuito?

R: Por lo general, una rutina de entrenamiento en circuito consta de seis a 12 ejercicios.

P: ¿Qué equipo se necesita para realizar el entrenamiento en circuito?

R: El equipo que necesita para una sesión de entrenamiento en circuito depende de los ejercicios que realizará. Algunos de los equipos más comunes para este tipo de entrenamiento incluyen mancuernas, balones medicinales, caminadora y cuerdas para saltar.

P: ¿El circuito de entrenamiento ayuda a bajar de peso?

R: Sí, los estudios demuestran que el entrenamiento en circuito es un ejercicio eficaz para bajar de peso. Por ejemplo, un estudio que se publicó en el Journal of Physical Therapy Science encontró que el entrenamiento en circuito ayudó a reducir el peso corporal, el IMC y el porcentaje de grasa corporal en mujeres de mediana edad con obesidad.

P: ¿Es el entrenamiento en circuito apto para principiantes?

R: Sí, una rutina de entrenamiento en circuito se puede modificar para que sea apta para principiantes.

P: ¿Está bien hacer entrenamiento en circuito todos los días?

R: El entrenamiento en circuito incluye ejercicios que causan microdesgarros en los músculos, lo que produce crecimiento muscular, siempre y cuando se les dé tiempo

suficiente para repararse y recuperarse. Por esa razón, no se recomienda realizar entrenamientos en circuito todos los días, lo ideal es hacerlo de dos a tres veces por semana.

P: ¿Puedo desarrollar músculo con el entrenamiento en circuito?

R: Sí, el entrenamiento en circuito es un buen ejercicio para mejorar la masa muscular, ya que involucra ejercicios de resistencia, que ayudan a desarrollar los músculos al hacerlos trabajar contra un peso o fuerza.

P: ¿Es el entrenamiento en circuito un ejercicio cardiovascular?

R: El entrenamiento en circuito puede ser un buen ejercicio cardiovascular, ya que eleva la frecuencia cardíaca con los movimientos rápidos de los ejercicios.

Fuentes y Referencias

- [American Council on Exercise, "Circuit Training Basics," November 14, 2011](#)
- [Dummies, "What Is Circuit Training?"](#)
- [J Exerc Rehabil. 2018 Jun; 14\(3\): 460–465, Discussion](#)
- [Shape, "7 Benefits of Circuit Training Workouts \(and One Downside\)," February 17, 2012](#)
- [American Council on Exercise, "Strengthen Your Core with This Ab Circuit Workout," May 28, 2014](#)
- [Shape, "How to Build the Perfect Circuit Training Workout," May 17, 2019](#)
- [American Heart Association, Create a Circuit Home Workout Infographic](#)
- [MSN, Pushup Plus](#)
- [Exercise.com, Jumping Jack](#)
- [American Council on Exercise, "How to Create an Effective Circuit Workout" September 24, 2014](#)
- [American Council on Exercise, "Dynamic Circuit Training for Weight Loss," July 7, 2016](#)
- [Men's Health, "Drill to Your Core," August 31, 2011](#)
- [Cadets Canada, Common Training Instructional Guide \(PDF\), Under Circuit Training](#)
- [Stretch Coach, "What Is Circuit Training and Examples of Circuit Training Workouts" April 8, 2020](#)
- [Muscle and Fitness, The Muscle-Building Benefits of Circuit Training](#)
- [American Council on Exercise, "Dynamic Circuit Training for Weight Loss," July 7. 2016](#)
- [Coach Mag, "Fat-Loss Workouts: Five Circuits To Build Muscle," July 8, 2020](#)
- [Precor, Heart Rate Guidelines for Functional Training Circuits](#)

- Mayo Clinic, "Functional Fitness Training: Is It Right for You?" September 4, 2019
- ACSM's Health and Fitness Journal May/June 2013 - Volume 17 - Issue 3 - p 8-13
- Runner's World, "3 Circuit Workouts That Build Strength and Speed," August 9, 2019
- Sports Rec, "Basketball Circuit Training," July 8, 2011
- Men's Journal, "The 10 Best Exercises for Basketball Players"
- AZ Central, Baseball Circuit Training
- National Osteoporosis Foundation, What Women Need to Know
- J Exerc Rehabil. 2019 Apr; 15(2): 302–307, Discussion
- American Council on Exercise, 8 Exercises Every Woman Should Be Doing, September 29, 2014
- Women's Health Mag, "8 Reasons You Should Do Squats Every Day, According To Personal Trainers," November 7, 2019
- American Council on Exercise, "The Benefits of Machine-based Circuit Training," June 7, 2017
- American Council on Exercise, "Strength and Cardio Circuit for Beginning Clients," January 21, 2016
- The Playbook, "What's the Difference between Circuit Training and HIIT?" November 18, 2019
- ISSA, Fitness Debate: Circuit Training vs. HIIT
- Shape, "What's the Difference Between Circuit Training and Interval Training?" April 3, 2018
- Manitoba Education, Physical Activity Safety Checklist
- Harvard Health Publishing, 7 Tips for a Safe and Successful Strength-Training Program
- Mayo Clinic, "Exercise: When to Check With Your Doctor First," January 16, 2019
- AZ Central, The Disadvantages of Circuit Training
- SportsRec, "The Disadvantages of Circuit Training," February 7, 2011
- Fit Day, "Home Circuit Training Equipment Options for Limited Space"
- Elite Athletic Performance, "5 Circuit Training Equipment You Must Use"
- J Exerc Rehabil. 2018 Jun; 14(3): 460–465.
- Front Physiol. 2017; 8: 172.
- Biomed Res Int. 2014; 2014: 191797.
- J Phys Ther Sci. 2018 Jan; 30(1): 169–173, Abstract
- Winchester Hospital, Circuit Training: Fast, Flexible, and Fun
- Men's Health, "A Beginner's Guide to Resistance Training," April 24, 2020