

PACK WELL- NESS

Ciao, ti diamo il benvenuto nel pacchetto ALLENAMENTI BENESSERE di MagneticDays!

L'obiettivo degli allenamenti che hai scelto è quello di promuovere il benessere fisico. L'Istituto Superiore della Sanità (ISS) in collaborazione con il Comitato Olimpico Nazionale (CONI) e sulla base delle linee guida fornite dalla World Health Organization (WHO)¹ ha stilato quelle relative al benessere dei cittadini italiani. In particolare, la nostra attenzione è rivolta alle linee guida per gli adulti (18-64 anni) e gli anziani (>65 anni). Vediamole insieme:

- **Adulti:** 300 minuti di attività aerobica moderata alla settimana
+ 150 minuti di attività aerobica vigorosa alla settimana
- **Anziani:** 150 minuti di attività aerobica moderata alla settimana
+ 75 minuti di attività aerobica vigorosa alla settimana

Per gli adulti vuol dire fare almeno un'ora di attività fisica al giorno, per gli anziani almeno 30 minuti di attività fisica al giorno oppure un'ora per 4 giorni a settimana. Con il programma di ALLENAMENTI BENESSERE sviluppato da MagneticDays si seguono le sopra citate linee guida. Nella tabella 1 è indicata la programmazione per gli adulti, mentre nella tabella 3 quella per gli anziani.

Le programmazioni che troverai di seguito seguono lo schema di:

- ADULTI** ● 7 ALLENAMENTI / SETTIMANA
MD11 e MD12 ALLENAMENTI DA RIPETERE IL FINESETTIMANA
- OVER 65** ● 4 ALLENAMENTI / SETTIMANA
MD12 ALLENAMENTO "BONUS"

L'allenamento numero 12 può essere usato come allenamento facoltativo durante un giorno qualsiasi della settimana, inserendo i parametri con un'intensità pari al 50% rispetto ai parametri di soglia estrapolati con l'autotest. La cadenza rimane invariata per tutti gli allenamenti.

Ogni mese suggeriamo di eseguire nuovamente l'AUTOTEST per identificare i nuovi parametri da inserire.

Training Plan ADULTS

Di seguito potrai trovare le indicazioni per l'attività fisica con MD negli adulti. Gli allenamenti indicati non sono necessariamente da seguire in progressione numerica, ma si possono fare anche seguendo un ordine casuale. Per seguire le indicazioni dell'ISS è necessario modulare i carichi di lavoro, pertanto, nella tabella 2 le indicazioni dei carichi di lavoro.

Gli allenamenti AUTOGESTITI EVOLUTION richiedono di inserire anche i parametri di cadenza oltre ai parametri estrapolati dal test autogestito (AUTOTEST). Ogni mese suggeriamo di sostituire il primo allenamento della settimana 1 con l'autotest con l'obiettivo di reimpostare i nuovi valori. Nella tabella 2 viene fatto un esempio dei carichi da impostare durante la settimana in base ad una soglia di 250 watt estrapolati dall'autotest.

TAB 1 Indicazioni per l'attività fisica con MD negli adulti con le percentuali della soglia da impostare nella scelta dell'intensità

	DATA	PROGRAM	NOTE
SETTIMANA 1	LUN	MD01	75% DEL VALORE DI SOGLIA
	MAR	MD02	100% DEL VALORE DI SOGLIA
	MER	MD03	80% DEL VALORE DI SOGLIA
	GIO	MD04	100% DEL VALORE DI SOGLIA
	VEN	MD05	85% DEL VALORE DI SOGLIA
	SAB	MD11	90% DEL VALORE DI SOGLIA
	DOM	MD12	80% DEL VALORE DI SOGLIA
SETTIMANA 2	LUN	MD06	90% DEL VALORE DI SOGLIA
	MAR	MD07	100% DEL VALORE DI SOGLIA
	MER	MD08	75% DEL VALORE DI SOGLIA
	GIO	MD09	100% DEL VALORE DI SOGLIA
	VEN	MD10	90% DEL VALORE DI SOGLIA
	SAB	MD11	80% DEL VALORE DI SOGLIA
	DOM	MD12	85% DEL VALORE DI SOGLIA

TABELLA 2

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SETT 1	188 W	250 W	200 W	250 W	213 W	225 W	200 W
SETT 2	225 W	250 W	188 W	250 W	225 W	200 W	213 W

TAB 2 Indicazione per l'attività con MD negli adulti con le percentuali della soglia da impostare nella scelta dell'intensità



Training Plan OVER 65

Di seguito potrai trovare le indicazioni per l'attività fisica con MD negli anziani. Gli allenamenti indicati non sono necessariamente da eseguire in progressione numerica, ma si possono fare anche seguendo un ordine casuale. Per seguire le indicazioni dell'ISS è necessario modulare i carichi di lavoro, pertanto, nella tabella 3 trovate tutte le indicazioni al riguardo. L'allenamento numero 12 può essere usato come allenamento facoltativo durante un giorno qualsiasi della settimana, con parametri al 50% rispetto alla soglia dell'autotest.

TAB 3 Indicazioni per l'attività fisica con MD negli anziani con le percentuali della soglia da impostare nella scelta dell'intensità

	DATA	PROGRAM	NOTE
SETTIMANA 1	LUN	MD01	75% DEL VALORE DI SOGLIA
	MAR		
	MER	MD02	100% DEL VALORE DI SOGLIA
	GIO		
	VEN	MD03	80% DEL VALORE DI SOGLIA
	SAB		
	DOM	MD04	60% DEL VALORE DI SOGLIA
SETTIMANA 2	LUN		
	MAR	MD05	75% DEL VALORE DI SOGLIA
	MER		
	GIO	MD06	100% DEL VALORE DI SOGLIA
	VEN		
	SAB	MD07	80% DEL VALORE DI SOGLIA
	DOM		
SETTIMANA 3	LUN	MD08	60% DEL VALORE DI SOGLIA
	MAR		
	MER	MD09	75% DEL VALORE DI SOGLIA
	GIO		
	VEN	MD10	100% DEL VALORE DI SOGLIA
	SAB		
	DOM	MD11	80% DEL VALORE DI SOGLIA

TABELLA 2

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
SETT 1	150 W		200 W		160 W		120 W
SETT 2		150 W		200 W		160 W	
SETT 3	120 W		150 W		200 W		160 W

TAB 4 Indicazione per l'attività con MD negli anziani con le percentuali della soglia da impostare nella scelta dell'intensità



Auto- Gestiti Evolution

*Buon allenamento
dallo staff MagneticDays!*

Gli allenamenti WELLNESS appartengono alla tipologia AUTOGESTITI, dove l'atleta inserisce i propri valori di soglia ed è necessario eseguire un test nella parte iniziale.

Gli allenamenti AUTOGESTITI - come dice la definizione stessa - si svolgono in completa autonomia senza il supporto e l'osservazione di un Coach ufficiale MD. Eseguire allenamenti sempre ad alta intensità potrebbe provocare stanchezza cronica e sottoporre il fisico a potenziali malattie stagionali.

L'Italia ha aderito ufficialmente all'OMS in data 11 aprile 1947. Secondo la Costituzione dell'OMS, l'obiettivo dell'Organizzazione è "il raggiungimento, da parte di tutte le popolazioni, del più alto livello possibile di salute", definita come "uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale" e non semplicemente "assenza di malattie o infermità"².

Secondo queste indicazioni il benessere può essere assimilato anche ad un miglioramento delle prestazioni in quanto tutti i sistemi del corpo umano funzionano nella maniera ottimale.

L'obiettivo di ogni allenatore e atleta è quello di capire se gli allenamenti proposti contribuiscano ad un reale miglioramento della performance; per questo motivo ti invitiamo a mandare una [email](#) al Coach MD per aggiornarlo sul tuo stato di forma e fargli sapere come questo pacchetto di allenamenti ha contribuito, e in che misura, al miglioramento della tua prestazione.

Pack Autogestiti
WELLNESS

12 workout

NOTE

¹ Istituto Superiore della Sanità, Movimento, sport e salute: l'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività, rapporto ISTISAN 18/9 del 14/11/18 pag. 30

² www.salute.gov.it/portale/rapportiInternazionaliidettaglioContenutiRapportiInternazionali.jsp?lingua=italiano&id=1784&area=rapporti&menu=mondiale

ASSISTENZA

<https://www.magneticdays.com/supporto/>
coach@magneticdays.com
service@gobat.it

CONTATTI

www.magneticdays.com
info@magneticdays.com
(+39) 0575 640522

