

PACK WEIGHT LOSS

Ciao, ti diamo il benvenuto nel pacchetto ALLENAMENTI DIMAGRIMENTO di MD!

L'obiettivo degli allenamenti che hai scelto è quello di favorire il processo di dimagrimento. In base al documento del Ministero della Sanità¹ una persona in sovrappeso dovrebbe fare almeno 150 minuti di attività aerobica moderata alla settimana + 90 minuti di attività aerobica vigorosa alla settimana.

Questo significa almeno 4 allenamenti da un'ora alla settimana. Insieme alla pratica sportiva, poi, è necessario abbinare una corretta alimentazione e la pratica di uno stile di vita sano (per la corretta alimentazione suggeriamo di consultare un medico).

Con il programma di ALLENAMENTI DIMAGRIMENTO sviluppato da MagneticDays si seguono le sopra citate linee guida. Nella tabella 1 è indicata la programmazione per lo svolgimento degli allenamenti.

Gli allenamenti indicati non sono necessariamente da eseguire in progressione numerica, ma si possono fare anche seguendo un ordine casuale. Per seguire le indicazioni del Ministero della Salute è necessario modulare i carichi di lavoro, pertanto, nella tabella sono riportate le indicazioni delle percentuali da seguire.

Training Plan

Nella tabella 2 troverai un esempio dei carichi da impostare durante la settimana in base ad una soglia di 200 watt estrapolati dall'autotest. Il Grafico sottostante mostra la distribuzione dei carichi di lavoro in base alle indicazioni della tabella 2.

La cadenza rimane invariata per tutti gli allenamenti. Ogni mese suggeriamo di eseguire nuovamente l'autotest per identificare i nuovi parametri da inserire.

TAB 1 Indicazioni per l'attività fisica con MD 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	MD04	60% DEL VALORE DI SOGLIA
	DOM		
SETTIMANA 2	LUN	MD05	75% DEL VALORE DI SOGLIA
	MAR		
	MER	MD06	100% DEL VALORE DI SOGLIA
	GIO		
	VEN	MD07	80% DEL VALORE DI SOGLIA
	SAB	MD08	60% DEL VALORE DI SOGLIA
	DOM		
SETTIMANA 3	LUN	MD09	75% DEL VALORE DI SOGLIA
	MAR		
	MER	MD10	100% DEL VALORE DI SOGLIA
	GIO		
	VEN	MD11	80% DEL VALORE DI SOGLIA
	SAB	MD12	60% DEL VALORE DI SOGLIA
	DOM		

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	120 W	
SETT 3	150 W		200 W		160 W	120 W	

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



Auto- Gestiti Evolution

*Buon allenamento
dallo staff MagneticDays!*

Gli allenamenti WEIGHT LOSS appartengono alla tipologia AUTOGESTITI, dove l'atleta inserisce i propri valori di soglia ed esegue 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
WEIGHT LOSS

12 workout

NOTE

¹ Ministero Della Salute Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione, 08/01/2008

² www.salute.gov.it/portale/rapportiInternazionaliidettoContenutiRapportiInternazionali.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

