

IN FORMA IN 3 MESI

Ciao, ti diamo il benvenuto nel pacchetto IN FORMA IN 3 MESI di MagneticDays!

L'obiettivo degli allenamenti che hai scelto è quello di essere in forma per la tua gara più importante programmata al termine di questi 90 giorni.

Questo ciclo - che include 24 allenamenti costruiti in base alla letteratura scientifica¹ - sono strutturati sulla base del concetto di High Intensity Interval Training (HIIT) e sfruttano una periodizzazione polarizzata².

Il piano di allenamento ottimale è composto da due allenamenti a settimana con le uscite del sabato e della domenica.

Nel caso in cui non si possano effettuare le uscite in outdoor è possibile fare tre allenamenti a settimana con MD.

C'è da dire, inoltre, che solo gli allenamenti con il MagneticDays non sono sufficienti a garantire un'ottimale prestazione in gara, ed è quindi necessario integrare queste sessioni con le uscite in outdoor.

Nella tabella 1 è indicata una proposta di programmazione nel caso di due allenamenti a settimana. Nella tabella 2, invece, per tre allenamenti alla settimana.

TABELLA 1

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Attività	--	MD	--	MD	--	USCITA	USCITA

TAB 1 Proposta di suddivisione della settimana in base agli allenamenti scelti

TABELLA 2

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
Attività	MD	--	MD	--	MD	USCITA	USCITA

TAB 2 Proposta di suddivisione della settimana in base agli allenamenti scelti

Training Plan

Gli allenamenti sono numerati progressivamente per intensità.

Nel PLAN (che troverai nella pagina seguente) è indicato lo sviluppo delle 12 settimane con due allenamenti MD a settimana (colonna a sinistra) o tre (colonna a destra).

Per calcolare i giorni in cui eseguire gli allenamenti è sufficiente impostare la domenica della 12° settimana come gara obiettivo e contare a ritroso.

PLAN Proposta di suddivisione della settimana in base agli allenamenti scelti

- 2 ALLENAMENTI CON MD / SETTIMANA
- 3 ALLENAMENTI CON MD / SETTIMANA

NOTE

¹ Astorino TA, deRevere J, Anderson T, Kellogg E, Holstrom P, Ring S, Ghaseb N. Change in VO2max and time trial performance in response to high-intensity interval training prescribed using ventilatory threshold. *Eur J Appl Physiol.* 2018 Sep;118(9):1811-1820.

² Neal CM, Hunter AM, Brennan L, O'Sullivan A, Hamilton DL, De Vito G, Galloway SD. Six weeks of a polarized training-intensity distribution leads to greater physiological and performance adaptations than a threshold model in trained cyclists. *J Appl Physiol (1985).* 2013 Feb 15;114(4):461-71.

Training Plan

SETTIMANA	DATA	PROGRAM	SETTIMANA	DATA	PROGRAM
	SETTIMANA 1	LUN		AUTOTEST	SETTIMANA 1
MAR		MD01	MAR		
MER			MER	MD01	
GIO		MD02	GIO		
VEN			VEN	MD02	
SAB		OUTDOOR	SAB	OUTDOOR	
DOM		OUTDOOR	DOM	OUTDOOR	
SETTIMANA 2	LUN		SETTIMANA 2	LUN	MD03
	MAR	MD03		MAR	
	MER			MER	MD04
	GIO	MD04		GIO	
	VEN			VEN	MD03
	SAB	OUTDOOR		SAB	OUTDOOR
	DOM	OUTDOOR		DOM	OUTDOOR
SETTIMANA 3	LUN		SETTIMANA 3	LUN	MD05
	MAR	MD05		MAR	
	MER			MER	MD06
	GIO	MD06		GIO	
	VEN			VEN	MD05
	SAB	OUTDOOR		SAB	OUTDOOR
	DOM	OUTDOOR		DOM	OUTDOOR
SETTIMANA 4	LUN		SETTIMANA 4	LUN	MD07
	MAR	MD07		MAR	
	MER			MER	MD08
	GIO	MD08		GIO	
	VEN			VEN	MD07
	SAB	OUTDOOR		SAB	OUTDOOR
	DOM	OUTDOOR		DOM	OUTDOOR
SETTIMANA 5	LUN	AUTOTEST	SETTIMANA 5	LUN	AUTOTEST
	MAR	MD09		MAR	
	MER			MER	MD09
	GIO	MD10		GIO	
	VEN			VEN	MD10
	SAB	OUTDOOR		SAB	OUTDOOR
	DOM	OUTDOOR		DOM	OUTDOOR
SETTIMANA 6	LUN		SETTIMANA 6	LUN	MD11
	MAR	MD11		MAR	
	MER			MER	MD12
	GIO	MD12		GIO	
	VEN			VEN	MD11
	SAB	OUTDOOR		SAB	OUTDOOR
	DOM	OUTDOOR		DOM	OUTDOOR
SETTIMANA 7	LUN		SETTIMANA 7	LUN	MD13
	MAR	MD13		MAR	
	MER			MER	MD14
	GIO	MD14		GIO	
	VEN			VEN	MD13
	SAB	OUTDOOR		SAB	OUTDOOR
	DOM	OUTDOOR		DOM	OUTDOOR
SETTIMANA 8	LUN		SETTIMANA 8	LUN	MD15
	MAR	MD15		MAR	
	MER			MER	MD16
	GIO	MD16		GIO	
	VEN			VEN	MD15
	SAB	OUTDOOR		SAB	OUTDOOR
	DOM	OUTDOOR		DOM	OUTDOOR
SETTIMANA 9	LUN	AUTOTEST	SETTIMANA 9	LUN	AUTOTEST
	MAR	MD17		MAR	
	MER			MER	MD17
	GIO	MD18		GIO	
	VEN			VEN	MD18
	SAB	OUTDOOR		SAB	OUTDOOR
	DOM	OUTDOOR		DOM	OUTDOOR
SETTIMANA 10	LUN		SETTIMANA 10	LUN	MD19
	MAR	MD19		MAR	
	MER			MER	MD20
	GIO	MD20		GIO	
	VEN			VEN	MD19
	SAB	OUTDOOR		SAB	OUTDOOR
	DOM	OUTDOOR		DOM	OUTDOOR
SETTIMANA 11	LUN		SETTIMANA 11	LUN	MD21
	MAR	MD21		MAR	
	MER			MER	MD22
	GIO	MD22		GIO	
	VEN			VEN	MD23
	SAB	OUTDOOR		SAB	OUTDOOR
	DOM	OUTDOOR		DOM	OUTDOOR
SETTIMANA 12	LUN		SETTIMANA 12	LUN	MD23
	MAR	MD23		MAR	
	MER			MER	MD24
	GIO			GIO	
	VEN			VEN	
	SAB			SAB	
	DOM	GARA		DOM	GARA
SETTIMANA 13	LUN		SETTIMANA 13	LUN	
	MAR			MAR	
	MER			MER	
	GIO			GIO	
	VEN	AUTOTEST		VEN	AUTOTEST
	SAB			SAB	
	DOM			DOM	

Auto- Gestiti Evolution

*Buon allenamento
dallo staff MagneticDays!*

Gli allenamenti IN FORMA IN 3 MESI appartengono alla tipologia AUTOGESTITI, dove l'atleta inserisce i propri valori di soglia ed è necessario eseguire un test nella parte iniziale.

Nella sezione WORKOUTS della App MD WiFi sono disponibili una serie di AUTOTEST da eseguire in base al valore di soglia presunto e dal quale vengono estrapolati i dati da inserire negli autogestiti. Le 12 settimane di allenamento sono lunghe ed è abbastanza probabile osservare dei miglioramenti, ma consigliamo di ripetere il test ogni quattro settimane (come specificato nella tabella) in modo da aggiornare i valori della soglia di volta in volta.

Gli allenamenti AUTOGESTITI - come dice la definizione stessa - si svolgono in completa autonomia senza il supporto e l'osservazione di un Coach ufficiale MD. La letteratura scientifica, inoltre, non tiene in considerazione le reali esigenze del ciclista. Anche se gli allenamenti IN FORMA IN 3 MESI sono strutturati in ordine progressivo per durata e intensità, affidarsi ad un Coach MD può rendere l'esperienza di allenamento ancora più coinvolgente con dei risultati molto più concreti.

Si raccomanda di seguire l'ordine numerico degli allenamenti per ottimizzare la progressione del carico di lavoro.

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 Luca Bianchini 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 Evolution
IN FORMA IN
3 MESI

24 workout

ASSISTENZA

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

CONTATTI

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

