



# Auto- Gestiti Evolution

---

*Buon allenamento  
dallo staff MagneticDays!*

## **NOTA**

*Se non c'è una vera gara obiettivo durante la stagione ma si programmano gare ogni 15 giorni circa, l'allenamento antecedente alla gara (quello del giovedì) deve essere ridotto del 15% di intensità rispetto ai valori di soglia.*

**Gli allenamenti TRIATHLON SPRINT E OLIMPICO appartengono alla tipologia autogestiti evolution, 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 pensate ad un'integrazione con l'allenamento outdoor, come mostrato nella Tabella 2, e includono anche le indicazioni temporali sul momento in cui eseguire l'autotest. I valori estrapolati possono essere utili anche per le impostazioni della fascia cardio o del misuratore di potenza montati sulla bicicletta. In questo caso è importante assicurarsi che i valori dichiarati dall'MD siano uguali ai valori dei misuratori di potenza posseduti.

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 triatleta. Anche se gli allenamenti TRIATHLON SPRINT E OLIMPICO sono pensati e strutturati all'interno delle esigenze specifiche di una gara ad alta intensità come può essere uno sprint o un olimpico, 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.

Pack Autogestiti Evolution

# PREPARAZIONE TRIATHLON

OLIMPICO | SPRINT

24 workout

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.

## **ASSISTENZA**

[https://www.magneticdays.com/supporto/  
coach@magneticdays.com](https://www.magneticdays.com/supporto/coach@magneticdays.com)  
[service@gobat.it](mailto:service@gobat.it)

## **CONTATTI**

[www.magneticdays.com](http://www.magneticdays.com)  
[info@magneticdays.com](mailto:info@magneticdays.com)  
(+39) 0575 640522

