

MagneticDaysMD

Workout

VISUALIZZA

22 Allenamenti da eseguire



22 allenamenti nuovi su 22

Activities

VISUALIZZA

0 Allenamenti eseguiti

Crea Workout

CREA +

Crea il tuo allenamento con la
funzione Scrittura!

Report



VISUALIZZA

Planning



VISUALIZZA

Andamento allenamenti eseguiti



Controllo CUORE

ATTIVO

Opzioni Account

VISUALIZZA

Messaggi

CHATS

Carica .FIT



CARICA

Carica Percorso



CARICA

Carica percorso
Carica .FIT
Carica ERG - MRC - ZW0

MagneticDaysMD

Workout

VISUALIZZA

22 Allenamenti da eseguire



22 allenamenti nuovi su 22

Activities

VISUALIZZA

0 Allenamenti eseguiti

Crea Workout

CREA +

Crea il tuo allenamento con la
funzione Scrittura!

Report



VISUALIZZA

Planning



VISUALIZZA

Andamento allenamenti eseguiti



Controllo CUORE

ATTIVO

Opzioni Account

VISUALIZZA

Messaggi

CHATS

Carica .FIT



CARICA

Carica Percorso



CARICA

Carica un file ERG, MRC o ZWO

Supported files are ERG, MRC and ZWO

[> Home](#)

SCOPRI E ACQUISTA

JARVIS
J-BIKE
Forza Pura
Allenamenti HTT
Accessori
Software CYBER TEST
MD Biomechanics

SERVIZI

Supporto
Smart Rent MD
Usato Garantito MD **[new!]**
Servizio Pay Per Use
Corso software Cyber Test
Pagamento diretto online

I VALORI MD

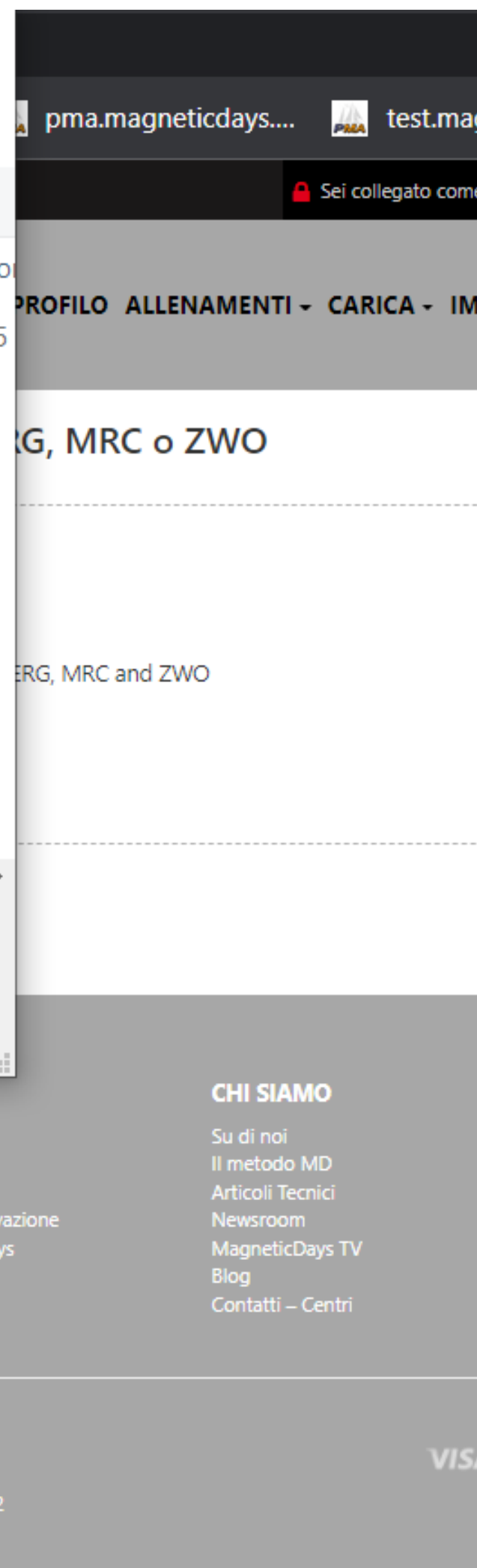
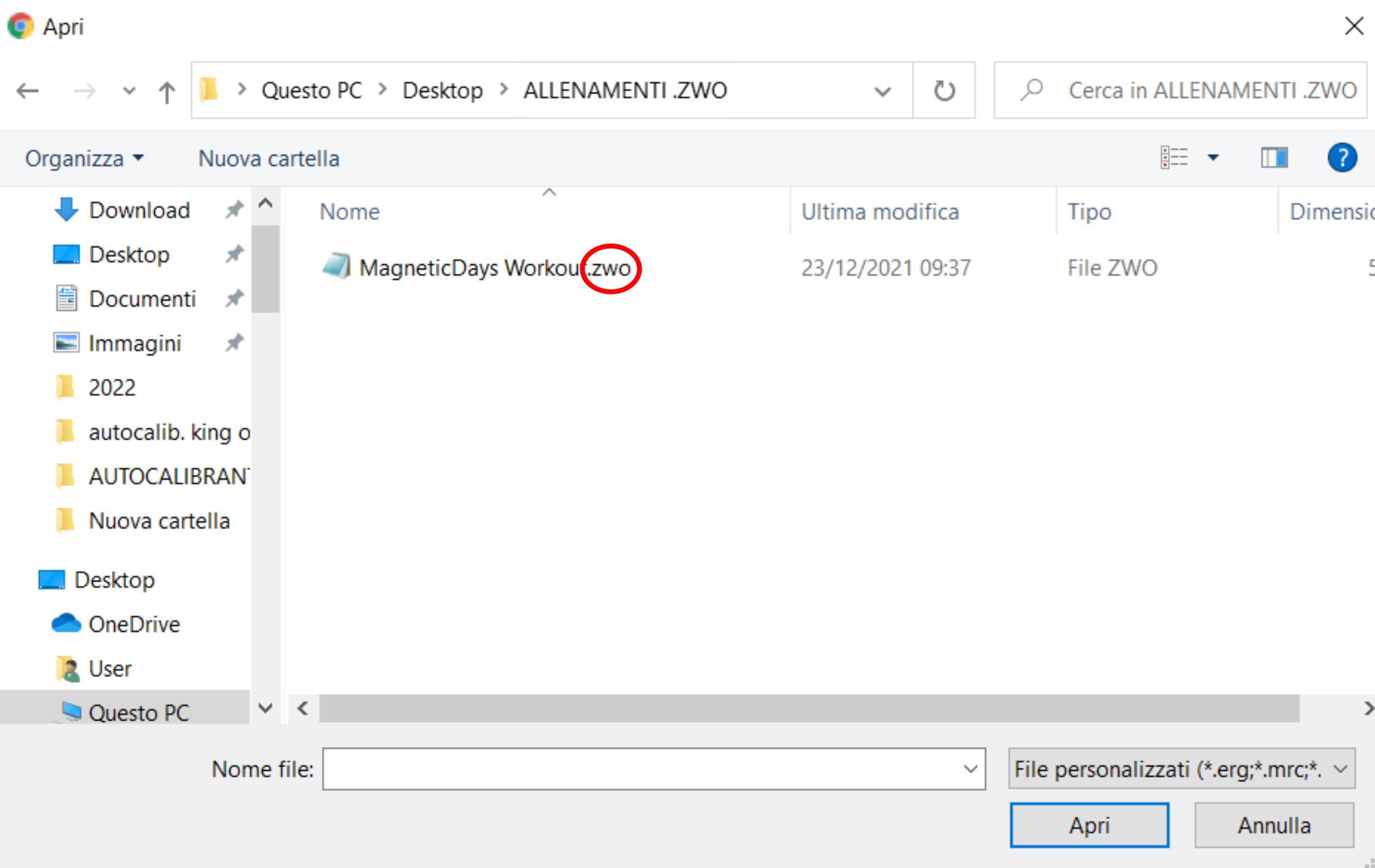
Partner
Sostenibilità
Filosofia MD
Progetti di innovazione
Bio MagneticDays

CHI SIAMO

Su di noi
Il metodo MD
Articoli Tecnici
Newsroom
MagneticDays TV
Blog
Contatti – Centri

INFORMAZIONI

Richiedi info commerciali
Trova il tuo ordine
Aiuto agli acquisti
Condizioni di vendita
Condizioni di noleggio
Pagamenti e sicurezza
Privacy policy



4 (ZWO)

Carica un file ERG, MRC o ZWO

Supported files are ERG, MRC and ZWO

FTP:

200

Required *
MagneticDays Workout.zwo

CLICK TO UPLOAD 



#	Time	Watt	Rpm
1	00:02:00	80	
2	00:01:00	100	
3	00:04:54	141	
4	00:00:30	120	
5	00:03:22	170	
6	00:01:00	80	
7	00:00:30	170	75
8	00:00:30	190	85
9	00:00:30	210	90
10	00:00:30	170	75
11	00:00:30	190	85
12	00:00:30	210	90
13	00:00:30	170	75

4.1 (ZWO)

Upload File ERG MRC ZWO | Mag x +

Apri

Questo PC > Desktop > ALLENAMENTI .ERG

Cerca in ALLENAMENTI .ERG

Organizza Nuova cartella

Download Desktop Documenti Immagini 2022 ALLENAMENTI .2 AUTOCALIBRAN Nuova cartella Desktop OneDrive User Questo PC

Nome	Ultima modifica	Tipo	Dimensione
MagneticDays Workout.erg	10/02/2022 10:49	File ERG	1

Nome file: File personalizzati (*.erg;*.mrc;*.v) Apri Annulla

CHI SIAMO

Su di noi
Il metodo MD
Articoli Tecnici
Newsroom
MagneticDays TV
Blog
Contatti - Centri

Copyright © 2012-2021 O.R.F. S.r.l. | Tutti i diritti riservati
Via Gioco del Pallone 68 - 52045 Foiano della Chiana (AR) - Arezzo
PJVA IT00345410518 | Tel. +39 348 7078770 | Tel. +39 0575 640522

5 (ERG)

Carica un file ERG, MRC o ZWO

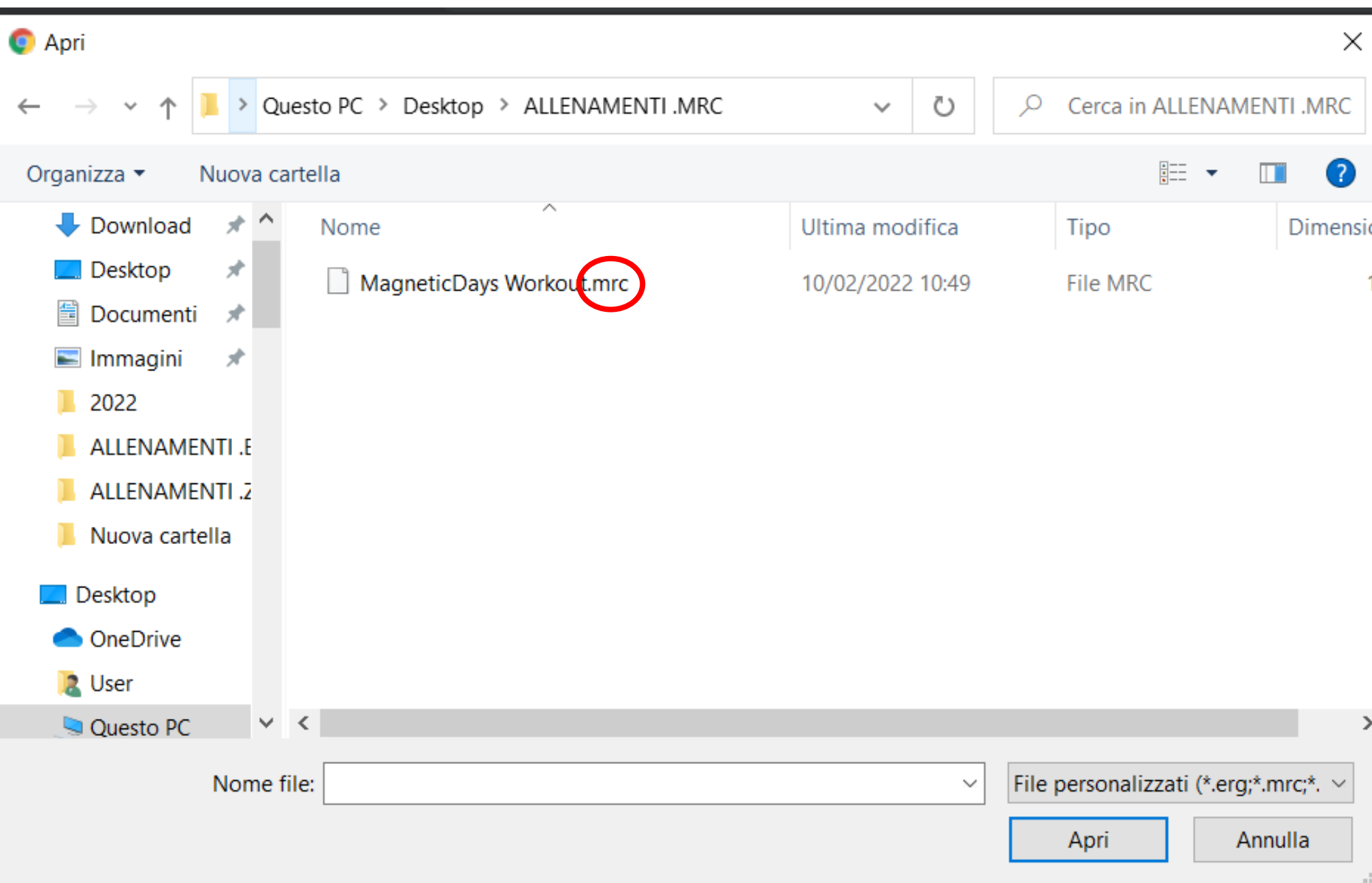
Supported files are ERG, MRC and ZWO

Required *
MagneticDays Workout.erg

CLICK TO UPLOAD 



#	Time	Watt
1	00:20:00	50
2	00:10:00	83
3	00:06:00	100
4	00:03:00	61
5	00:06:00	100
6	00:03:00	61
7	00:06:00	100
8	00:03:00	61
9	00:06:00	100
10	00:03:00	61
11	00:03:00	89
12	00:01:00	105
13	00:01:00	61



6 (MRC)

Carica un file ERG, MRC o ZWO

Supported files are ERG, MRC and ZWO

FTP:

200

Required *
MagneticDays Workout.mrc

CLICK TO UPLOAD 



#	Time	Watt
1	00:02:00	90
2	00:02:00	150
3	00:03:00	120
4	00:03:00	140
5	00:03:00	160
6	00:03:00	180
7	00:03:00	180
8	00:03:00	160
9	00:03:00	140
10	00:03:00	120
11	00:03:00	160
12	00:01:00	190
...	...	...

6.1 (MRC)



Carica un file ERG, MRC o ZWO



Workout Uploaded

Workout uploaded successfully,

UPLOAD ANOTHER ONE