
InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

MAGNETIC DAYS COACHING CUBE: LA SUPER PIATTAFORMA PER L'ALLENAMENTO TOTALE

· Saturday, July 23rd, 2022

Nella percezione di tanti cicloamatori appassionati di allenamento e preparazione Magnetic Days è azienda che produce cicloergometri, seppur di altissima gamma come il **Jarvis**, che realizza dispositivi di allenamento per eseguire lavori in bicicletta particolari come quelli che si possono fare con le pedivelle **Forza Pura** e da qualche tempo si è imposto come marchio di riferimento per il **coaching a distanza**, seguiti personalmente da allenatori qualificati, che ti preparano sedute personalizzate da eseguire sul ciclotrainer o anche negli allenamenti all'aperto.

Bene, da oggi in poi l'azienda toscana fa un ulteriore passo che ci obbliga a rivedere questa immagine, un passo che la mette al livello delle più avanzate – e conosciute al mondo – piattaforme di allenamento on line. Anzi anche di più, perché lo strumento che oggi rende operativo Magnetic Days è un qualcosa che per parafrasare il nome inventato dal geniale patron Marco Sbragi **eleva su tre direzioni le possibilità e le potenzialità per allenarsi** con Magnetic Days.

Ecco infatti Coaching Cube, un software che appunto allarga al cubo l'orizzonte della programmazione dell'allenamento.



Cosa è Coaching Cube

Coaching Cube parte dal concetto del Software Cyber Test, il programma ideato dagli ingegneri e allenatori MD per la scrittura degli allenamenti personalizzati chiamati HTT (High tech Training).

A differenza di questo, che era utilizzabile solo dai coach Magnetic Days e che si poteva gestire solo attraverso determinati dispositivi e sistemi operativi, Coaching Cube è **completamente online ed è fruibile da PC, Mac, tablet e smartphone**.

Per utilizzarlo basta solo avere una connessione Internet.

Come suggerisce il nome Coaching Cube si sviluppa su tre direzioni: Outdoor, Indoor, più il sistema di allenamento che ha reso noto in questi anni Magnetic Days, che potremmo chiamare “MagneticDays Philosophy”.

Coaching Cube è l'unico software progettato sulle esigenze dei coach, per allenare in modo scientifico gli atleti sia indoor che outdoor.



Le sue caratteristiche principali?

- La completa funzionalità sul sito MD, e dunque la piena compatibilità con tutti i browser e con qualsiasi sistema operativo.
- L'utilizzo da PC, Mac, tablet o smartphone.
- Gli aggiornamenti costanti e immediati.
- L'uso contemporaneo di una licenza da due diversi accessi.
- Il numero illimitato di utenti che si possono seguire.
- La possibilità di scrittura allenamenti indoor (.FIT) da eseguire su qualsiasi tipo di smart trainer.
- L'uso di tutte le opzioni di gestione del lavoro indoor qualora si disponga del trainer Jarvis.
- La gestione di otto tipologie di test per indoor e outdoor (nello specifico Test di Potenza Incrementale, Test Cadenza Potenza, Test Wingate, Test di Lamberts, Test FTP, Test Joule, Test di Mader per ciclismo Indoor + nuoto e corsa Outdoor), tutti quanti con analisi e report dettagliati e personalizzabili per ciascun test.
- L'analisi comparativa di valori ricavati da più test per una valutazione accurata dell'atleta.
- La possibilità di scrittura di un allenamento outdoor per diverse discipline e invio file su varie piattaforme (es: Garmin Connect).
- La ricezione in feedback degli allenamenti eseguiti con successiva analisi e report; La scrittura di planning di allenamento.
- La possibilità di usufruire dell'analisi Kubios sulla variabilità cardiaca in dinamica per ottenere

indicazioni sul recupero.



Cosa ha di più degli altri

Rispetto a quel che ad oggi è possibile con altre piattaforme di allenamento on-line è evidente che la possibilità di scrivere un allenamento outdoor per il ciclismo, il triathlon, il nuoto, la palestra e tanto altro rende **Coaching Cube** ancor più potente, versatile e competitivo. Non solo: ogni allenamento outdoor può essere personalizzato come in indoor, attraverso l'inserimento dei valori di ogni singolo utente/atleta.

Passando alle possibilità pratiche che Coaching Cube apre agli allenatori in termini di dati, gestione allenamenti e compatibilità troviamo molteplici e allettanti risposte: si va dalla creazione del planning mensile a quella del pdf con gli allenamenti selezionati fino all'anteprima delle intensità degli allenamenti per predeterminare i carichi di lavoro dell'utente/atleta. Insomma, tutta l'esperienza dei coach MD al servizio di quegli allenatori che vogliono offrire un servizio indoor e outdoor calibrato sulle più svariate esigenze.



E i prezzi?

Il software online Coaching Cube viene gestito solo in abbonamento a **39 € al mese** ed è totalmente gratuito per gli atleti.

Per i coach non ci sono costi aggiuntivi, basta creare un account gratuito sul sito MagneticDays per sfruttare il sistema in cloud di scambio dati e avere tutto in un unico spazio, semplificando la gestione e diminuendo i tempi di scrittura e la comunicazione con l'utente. Inoltre, l'abbonamento potrà essere attivato anche solo nei periodi di effettivo utilizzo (es: 1 mese, 2 mesi, etc.) e non ha limiti nel numero di atleti da seguire, dato che questi vengono assegnati al momento della registrazione dopo aver inserito il codice Coach.

L'azienda, previa prenotazione via mail o telefono, è a disposizione via ZOOM tutti i lunedì, mercoledì e venerdì alle 15 per informazioni dettagliate sulla piattaforma. Per l'utilizzo del software saranno disponibili corsi online acquistabili nello shop del sito MagneticDays.

Ulteriori informazioni: [Magnetic Days](#)

a cura di Maurizio Coccia ©Riproduzione Riservata-Copyright© InBici Magazine

This entry was posted on Saturday, July 23rd, 2022 at 6:00 am and is filed under [News](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.