

InBici

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

RULLI PIU' PALESTRA: I NUOVI PACCHETTI DI ALLENAMENTO MAGNETIC DAYS

· Sunday, March 27th, 2022

Si chiamano **MD Cycling And Gym Training**, sono tutti presenti sullo [shop MagneticDays](#) e rappresentano un ulteriore servizio di allenamento offerto dalla azienda toscana specializzata nei ciclotrainer e soprattutto nel coaching on-line, ovvero a distanza.

La caratteristica principale degli MD Cycling and Gym Training è quella di essere costituiti, oltre che da allenamenti sui rulli per bici di tipo Autogestito, anche da **esercizi specifici da svolgere in palestra**, “a secco”, con lavori finalizzati al **Riequilibrio Posturale e Atletizzazione, Forza Massima ed Esplosiva e Forza Resistente**.

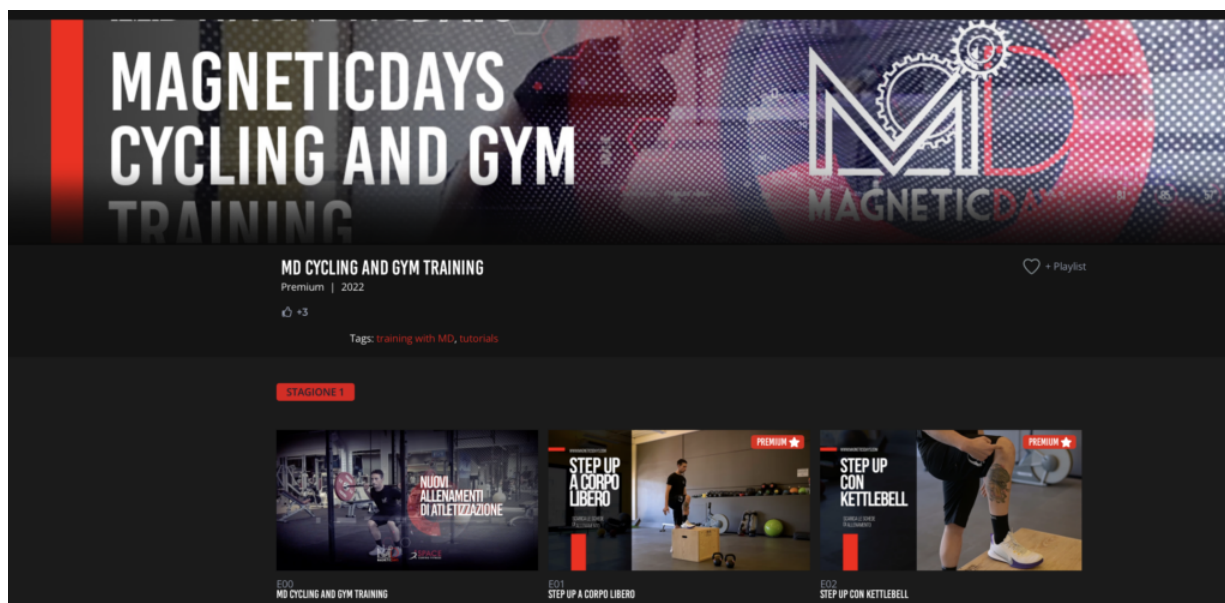
Pack Autogestiti Evolution
**FORZA
MASSIMA ED
ESPLOSIVA**

6 workouts

VIDEO WORKOUT

Nello specifico ogni pacchetto comprende **i video con la corretta esecuzione degli esercizi** in sala pesi, la **scheda di allenamento** in formato Pdf (per sei settimane di lavoro) e infine **sei**

Allenamenti Autogestiti, ovvero da effettuare sul ciclotrainer Jarvis, e in questo caso da abbinare agli esercizi “a secco” dedicati.



Gli esercizi “da palestra” sono tutti perfettamente illustrati sotto forma di tutorial sulla piattaforma **MDVIDEO.TV** e saranno disponibili solo per chi ha acquistato il pacchetto e potrà così accedere alla piattaforma in modalità PREMIUM, attraverso le proprie credenziali.



«Crediamo che l'allenamento in bici possa essere migliorato ancora di più attraverso l'inserimento di una preparazione in palestra di base – spiega il CEO MD Marco Sbragi – ed è per questo che abbiamo pensato di creare dei pacchetti di allenamento che tenessero conto anche di questo fattore».

Il **prezzo** per ogni pacchetto? Il costo di lancio è **100 euro**.

Ulteriori informazioni: **Magnetic Days**

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

This entry was posted on Sunday, March 27th, 2022 at 7:00 am and is filed under [News](#), [TECNICA](#). 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.