

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

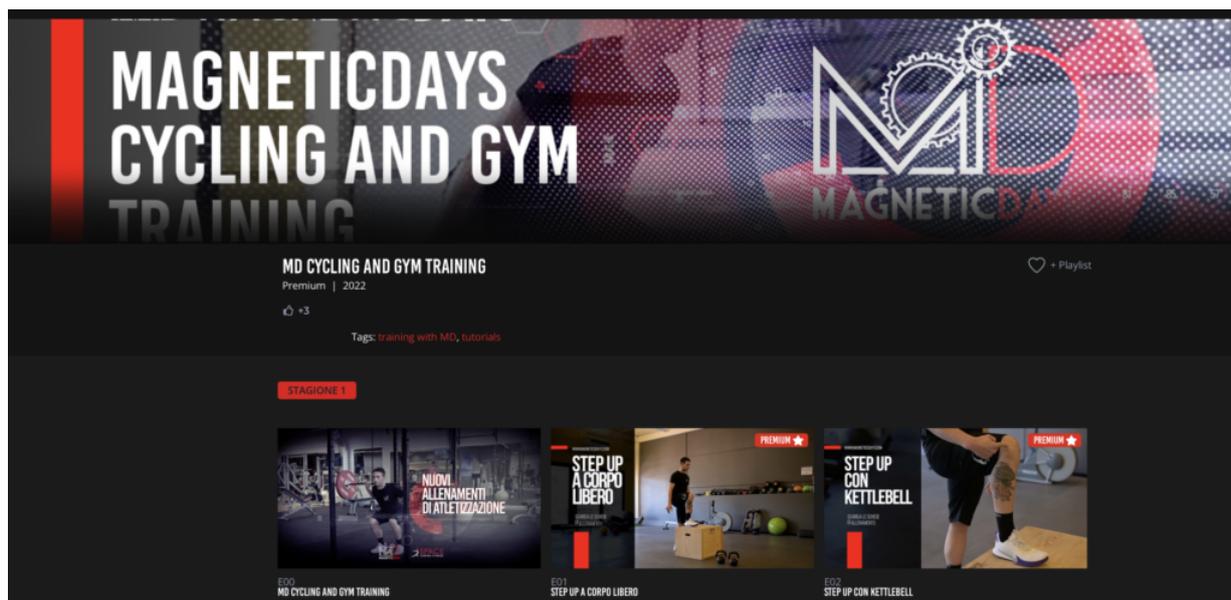
### FORZA MASSIMA ED ESPLOSIVA

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.