

PROGRAMMAZIONE MENSILE: FEBBRAIO 2020

INTRODUZIONE E OBIETTIVI

Caro Genitore,

ecco il mese più corto dell'anno, con una piccola vacanza per carnevale e tanto allenamento da fare. Ti ricordo che è fondamentale garantire la presenza durante gli allenamenti, perché solo con la costanza e l'impegno si può migliorare.

Questo mese tutti i trainers di ECross Kids avranno l'obiettivo di migliorare la precisione tecnica degli esercizi, in modo da correggere eventuali difetti acquisiti e non consolidare errori e imprecisioni. Ci saranno esercizi nuovi con un'alta componente di divertimento ma sempre con al centro l'allenamento. Se tuo figlio sta facendo ECross Kids da qualche mese confrontati subito con il tuo istruttore perché è davvero fondamentale conoscere i progressi di tuo figlio.

Se invece tuo figlio è all'inizio non ti preoccupare, tutti i trainer certificati sono competenti e capaci di adattare gli esercizi ai diversi livelli di allenamento dei ragazzi.

Se tuo figlio frequenta una volta alla settimana o se nella tua palestra c'è una lezione a settimana non preoccuparti perché in questo mese gli obiettivi (previsti per lezioni bisettimanali) sono invertiti, in modo da garantire il nostro principio fondamentale dell'equilibrio fra i vari distretti muscolari.

PRECISIONE è QUINDI L'OBIETTIVO DEL MESE, aiutaci anche tu, lavorando sulla precisione con lui nella vita quotidiana....

Se non l'hai ancora fatto registrati alla newsletter sul sito www.ecrosskids.com (nella pagina "Richiesta informazioni"). Riceverai così mensilmente le informazioni sul programma di allenamento dei ragazzi in palestra e potrai leggere sul blog un sacco di articoli interessanti e sull'allenamento dei bambini. Inoltre sulla nostra pagina facebook @ecrossSport trovi un sacco di informazioni utili e divertenti, seguici, metti mi piace.

Prosegue anche il progetto di educazione alimentare giunto alla quinta **lezione : "perche' non bisogna bere le bevande zuccherate o gassate"** . Mi raccomando segui a casa queste preziose indicazioni. **Per qualsiasi informazione puoi fare riferimento al tuo istruttore.**

Lo Staff nazionale di ECross Kids Italia



WhatsApp: +44 7874 389203

ecrosskids.com

info@ecross-sport.com

VAT n°: 280270421
Beaumont House 1B Lambton Road - London - England - SW20 0LW