FEDERAZIONE ITALIANA SPORT INVERNALI
Comitato Regionale FISI Lazio Sardegna
SCI CLUB TERMINILLO _RI00132
Tel. 0746-220791 Fax 0746/481440
http://www.sciclubterminillo.it
E-Mail: sciclubterminillo@gmail.it

PREPARAZIONE ATLETICA

Sci Club Terminillo
stagione 2020/21

Il sodalizio

Sci Club Terminillo

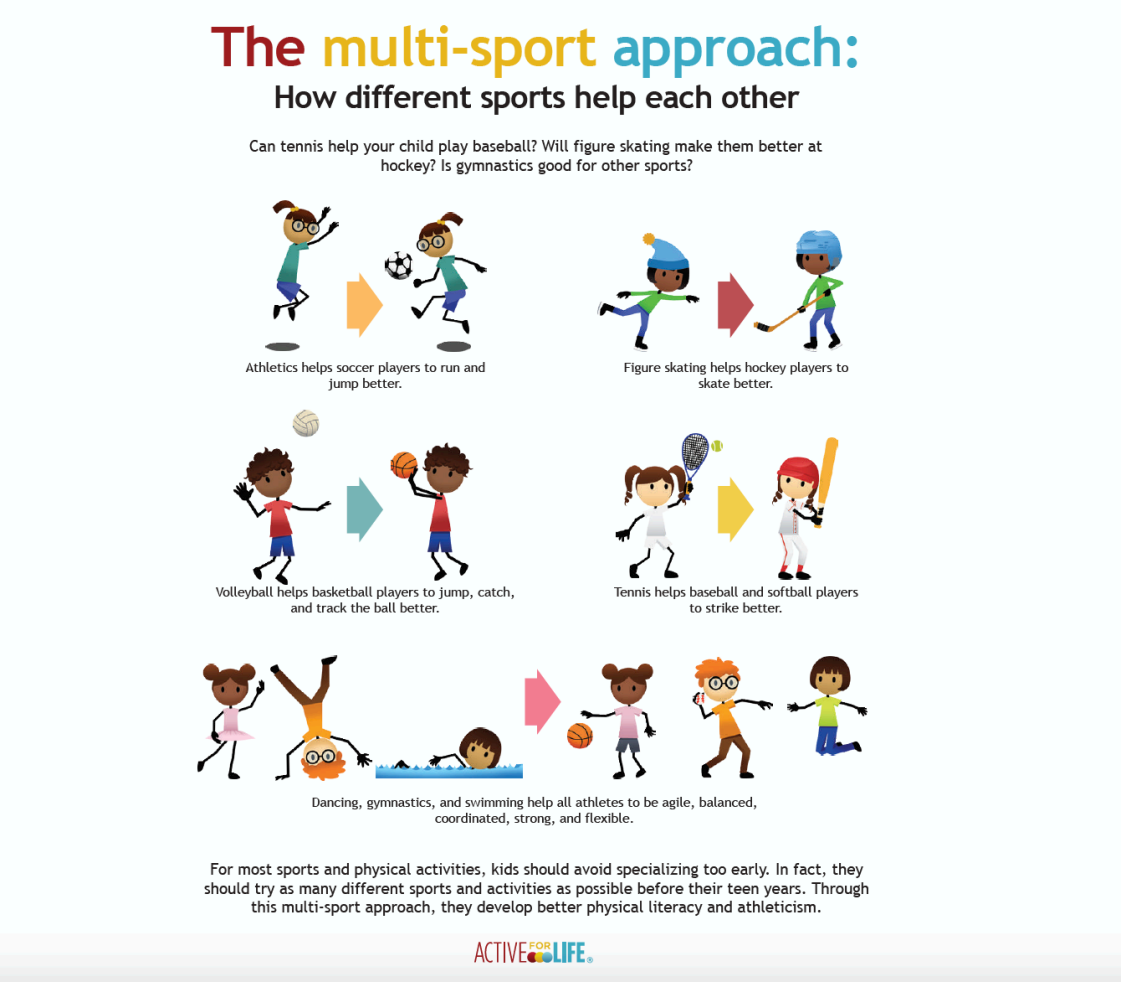
IL PRESIDENTE
(Gino Sebastiani)

CATEGORIE PULCINI (superbaby/baby/cuccioli)

Per le suddette categorie vengono consigliate attività con elevato tranfert motorio con lo sci alpino (elevata affinità di capacità motorie) come ad esempio tennis, mountain bike, pattinaggio, atletica leggera ecc ecc.

Comunque qualsiasi attività che tenga impegnati i nostri piccoli atleti con una frequenza di almeno 2/3 volte a settimana. Anche il semplice "giocare al parco" può essere considerata una pratica ludica molto utile alla crescita motoria che sicuramente porterà utilità e vantaggi nella pratica invernale dello sci, poiché, come ci dice la scienza dello sport e comunque la federazione stessa, in questa età è fondamentale curare la crescita delle capacità coordinative.

Fonte: FISI STF



Fonte: FISI STF