

#STRONG4ALS

30-DAY CHALLENGE

Questo evento è stato creato per entusiasmare il pubblico nei confronti del nostro rivoluzionario programma di allenamento, nel miglior modo possibile: partecipando e vedendo i risultati. E tu sei la chiave per farlo accadere.

In questo percorso di 30 giorni in cui si combineranno lezioni di STRONG by Zumba®, allenamento cardio e una dieta sana, sarai tu a guidare i partecipanti, registrerai i loro progressi e li aiuterai persino a mostrare i risultati del loro duro lavoro.

Il pacchetto di strumenti digitali contiene tutto il materiale che ti serve per condurre questa sfida di 30 giorni e altre sfide in futuro. Preparati per aiutare i tuoi studenti nel loro percorso di trasformazione totale del corpo. Buona fortuna.

STRONG
BY ZUMBA®

IL TUO PACCHETTO DI STRUMENTI #STRONGER4ALS



DIARIO DEGLI ALLENAMENTI

Aiuta gli studenti a seguire il piano con un programma di allenamento stampabile.



ALLENAMENTI BONUS

Rendi la sfida più interessante con i quattro **7 Minutes to Stronger** allenamenti bonus settimanali che includono movimenti per la parte superiore e quella inferiore del corpo, gli addominali e il centro del corpo, che metteranno alla prova gli studenti e li aiuteranno a monitorare i progressi.



GUIDA ALLA NUTRIZIONE

Sudare è importante, ma non dimenticare il valore di una giusta dieta! Aiuta gli studenti a ottenere dalla sfida i migliori risultati possibili con questa guida a una nutrizione intelligente.



MODULI DI VALUTAZIONE

Registra i progressi degli studenti prima e dopo la sfida con questi moduli che aiutano a documentare con facilità i risultati. Documenta i progressi dell'intero gruppo con il modulo per la classe, o consenti agli studenti di registrare da soli i propri progressi con il modulo individuale.



FOTO PRIMA E DOPO MIGLIORI

Aiuta gli studenti a mostrare il loro duro lavoro! Queste istruzioni aiuteranno gli studenti a creare delle foto "Prima e Dopo" perfette, che potrai pubblicare anche tu sui social media per il marketing delle tue lezioni!



PER RENDERE LA SFIDA PIÙ SOCIAL

Incoraggia gli studenti a unirsi al gruppo Facebook **#STRONGER4ALS 30-Day Challenge**, per trarre il massimo dall'esperienza. Ti consigliamo di entrare nel gruppo anche tu per essere sempre al corrente dei loro progressi.

RITORNO AL FUTURO

Al termine della sfida **#STRONGER4ALS Challenge** potrai continuare a utilizzare gli stessi strumenti per guidare altre sfide di 30 giorni, ogni volta che vorrai.