

Rzeczy potrzebne do Treningów Grupowych

PŁYWANIE

- Ręcznik, klapki
- Czepek, okulary
- Strój przylegający do ciała
- Płetwy krótkie gumowe, Pullboy, Deska, Łapki o 1 cm większe niż dłoń, rurka czołowa
- Guma power band 12 kg naciąg (morski kolor lub cienka)
- Izotonic | Woda

Jeśli nie masz części rzeczy podanych powyżej, skompletuj najszybciej jak się da. Poradzimy też sobie bez tego ale dobrze być przygotowanym w pełni.

BIEGANIE | BŁONIA

- Buty biegowe
- Odpowiednie ubranie wierzchnie
- Izotonic | Woda

BIEGANIE | LAS

- Buty do terenu leśnego lub zwykłe
- Odpowiednie ubranie wierzchnie
- Plecak biegowy *nie obowiązkowe
- Kije biegowe *nie obowiązkowe
- Izotonic | Woda *nie obowiązkowe
- Przekąski biegowe *nie obowiązkowe

ZWIFT ONLINE

- Trenażer smart
- Rower podłączony do trenażera
- Aplikacja Zwift zainstalowana na komputerze lub telefonie
- Aplikacja Discord zainstalowana na telefonie lub komputerze

KOLARSTWO

- Sprawny technicznie rower, hamulce i stery dokręcone
- 2 bidony wypełnione Izotonikiem
- 2 gele lub przekąski
- Kask
- Okulary
- Zapas w podsiodłówce (detka, naboje, łyżki)

OPEN WATER

- Bojka
- Pianka
- Ręcznik
- Izotonic | Woda | Przekąska
- Czepek, okulary
- Płetwy, Łapki, Pullboy

- Miejsce i zapięcie, gdzie schowasz kluczyki do auta lub rzeczy wartościowe.

ROZCIĄGANIE ONLINE

- Mata lub dywan
- Woda
- Aplikacja Discord zainstalowana na telefonie lub komputerze
- Ręcznik

SIŁOWNIA

- Odpowiednie ubranie
- Buty na zmianę ! z czystą podeszwą
- Izotonic | Woda
- Ręcznik