

INFO Sac Sport Athlètes

Saint-Mard, mercredi 21 novembre 2018.

Infos pratiques automnales et hivernales :

1. Pour commencer l'entraînement :
 - Couvre-chef (Casquette / bonnet),
 - Cache cou,
 - T-Shirt manches longue,
 - Sweat Shirt,
 - « Coupe-Vent »,
 - Une paire de gant (polaire),
 - Collants « hivers »,
 - Une paire de chaussette (couvrant les chevilles),
 - Une paire de « Running »,
 - ...

→ Objectif(s) : s'échauffer et préparer l'entraînement.
2. Pour Continuer l'entraînement : → A préparer dans son sac de sport.
 - T-Shirt manches longue,
 - Une paire de Spikes, ...

→ Objectif(s) : s'entraîner.
3. Pour Terminer l'entraînement : → A préparer dans son sac de sport.
 - T-Shirt manches longue,
 - Un training (Sweat Shirt + Pantalon),
 - Une veste coupe-vent « chaud », ...

→ Objectif(s) : Récupérer et garder chaud (afin de ne pas se refroidir et éviter de tomber malade).

Infos pratiques printanières et estivales :

1. Pour commencer l'entraînement :
 - ...
 - ...
 - ...
 - ...
 - ...
 - ...
 - ...

→ Objectif(s) : s'échauffer et préparer l'entraînement.
2. Pour Continuer l'entraînement : → A préparer dans son sac de sport.
 - ...
 - ...
 - ...
 - ...

→ Objectif(s) : s'entraîner.
3. Pour Terminer l'entraînement : → A préparer dans son sac de sport.
 - ...
 - ...
 - ...

→ Objectif(s) :