

INFO OUTFIT en TE VOORZIEN BIJ TRAINING

Dag atleten, ouders,

In deze folder willen we nog eens overlopen welke outfit je best als atleet voorziet voor een training die meestal outdoor is en doorgaat in verschillende weersomstandigheden.

BEST ALLES TE NAAMMERKEN zodat we weten van wie het achter gebleven item is!

Training broek en vest bij aankomst kan deze uit gedaan worden en na de training aangedaan worden. Dit houdt je lekker warm!



Outfit onder training broek en vest:

in de zomermaanden:



Bij koud weer (min 15°C)



Ook een aanrader is thermisch onder kledij aan te doen. Zo blijft je lichaam warm bij regen en koud weer en overdadig zweten.



Regenkledij: waterafstotend en winddicht

Jacket



Regenbroek



Om buiten de piste te lopen:

Fluohesje is verplicht!



Schoeisel:

Goede loopschoenen:

Schokabsorberend



Spikes: voor training op piste

Door de spikespennetjes onderaan de zool heb je goede grip op de piste tijdens lopen, springen enz.



Ook te voorzien:

- GYMMATJE (ook naammerken)



- Drank: water of sportdrank voor tijdens training



- Handschoenen bij koud weer:



- Best sporttas of rugzak voorzien om alles op te bergen:

