



Как подготовиться к соревнованиям

- ☐ **1.** - за 3 дня до соревнований нужно почистить свой рацион (убрать пищевой мусор)
- ☐ **2.** - наладить режим дня
- ☐ **3.** - пить достаточное количество воды
- ☐ **4.** - заранее разобрать комплексы - спортивную часть соревнований (обдумать, какие ваши сильные стороны, а где нужно быть более внимательным)
- ☐ **5.** - собрать спортивную сумку заранее: обувь, одежда, инвентарь должен быть не новым, протестированным ранее (что бы обувь или одежда не терла и была удобной)
- ☐ **6.** - к спортивному инвентарю добавить мини- аптечку (болеутоляющие, заморозку, эластичные бинты, нашатырь, лейкопластырь, перекись)
- ☐ **7.** - обдумать и запланировать заранее покупку дополнительного питания на день соревнования
- ☐ **8.** - утром, в день соревнований, нужно плотно покушать - привычными для вас продуктами (что бы внезапно не было аллергии или отравления)

Успехов в спорте!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?