

Что взять с собой на тренировку по плаванию?

Думаете, что взять с собой на тренировку в бассейн? Гадаете, какие вещи могут пригодиться? Чтобы сэкономить ваше время на раздумья и ничего не забыть, я подготовил для вас чек-лист с нужными рекомендациями :)

https://i.ibb.co/QCfBPrL/45266154-307826453386625-5854972501070708736-o.jpg

1.	ОБЯЗАТЕЛЬНО
	1.1 Купальник
	1.2 Шапочка
	1.3 Очки
	1.4 Резиновые тапочки
	1.5 Полотенце
	1.6 Гель для душа Если вам нужно возьмите мыло и шампунь\бальзам для волос
	1.7 Хорошее настроение
2.	ЖЕЛАТЕЛЬНО
	2.1 Резинку для волос Если длинные волосы

	2.2 Расческу
	2.3 Увлажняющие средства для тела Вода в бассейне может сушить кожу
	2.4 Бутылочку с водой 0,5 л
	2.5 Банан Уталить голод после тренировки
3.	ЕСЛИ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ, ТО МОЖНО :)
	3.1 Мобильный телефон (селфи-палку) Если вы желаете, я помогу сделать фото и видео на тренировке, захватите с собой гаджет
	Жду вас на тренировке!

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

как это убрать?