



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>

ОБЯЗАТЕЛЬНО

- ☐ Купальник
- ☐ Шапочка
- ☐ Очки
- ☐ Резиновые тапочки
- ☐ Полотенце
- ☐ Гель для душа
 - Если вам нужно возьмите мыло и шампунь\бальзам для волос*
- ☐ Хорошее настроение

ЖЕЛАТЕЛЬНО

- ☐ Резинку для волос
 - Если длинные волосы*

- ☐ Расческу
- ☐ Увлажняющие средства для тела
Вода в бассейне может сушить кожу
- ☐ Бутылочку с водой 0,5 л
- ☐ Банан
Уталить голод после тренировки

ЕСЛИ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ, ТО МОЖНО :)

- ☐ 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?