

Quoi apporter pour les entraînements ?



Entraînement sur l'eau

- Chandail à manches courtes ;
- Chandail à manches longues (idéalement en Spandex) ;
- Pantalons/Culottes courtes (idéalement en Spandex) ;
- Coupe-vent/Imperméable ;
- Un chapeau ;
- Des chaussettes (des bas) ;
- Souliers d'eau ou sandales ;
- Serviette ;
- Bouteille d'eau ;
- Crème solaire ;
- Vêtements secs pour après l'entraînement.



Entraînement hors de l'eau intérieure ou extérieure

- Des vêtements pour s'entraîner, jouer et courir qui sont adaptés à la météo ;
- Vêtements pour s'entraîner dans la salle de musculation ;
- Culottes courtes (shorts), chandails à manches courtes ;
- Souliers de course.

What to bring to on-water training?

On the water

- Long sleeve (ideally, spandex shirt);
- T-shirt;
- Shorts/pants (ideally, spandex shirt);
- Windproof/Waterproof's coat;
- Hat;
- Socks;
- Water shoes or sandals;
- Towel;
- Water bottle;
- Dry clothes for after the training.



Training off-water inside or outside

- Gym clothes (T-shirts and shorts);
- Outdoors's clothing adapted to weather to train, run and play;
- Running shoes;
- Running outdoor clothes.

