

Packlista träning - SUPERFYS

Sätt ett X i rutan för varje sak du ska packa. På så sätt minskar du möjligheten att glömma något

Ryggsäck

I ryggsäcken ska ni lägga ner alla övriga saker som ni ska ha med er.

T-shirt

Val av tröja eller t-shirt är individuellt. Välj en tröja som du trivs i och kan svettas i.

Strumpor

Välj ett par sköna och inte all för tjocka strumpor eftersom du lätt bli varm under träningen.

Shorts/byxor

Välj ett par shorts eller byxor som du trivs i och kan svettas i.

Skor

Du ska ha bekväma skor som du kan träna i under flera timmar.

Handduk och ombyte

Om du ska duscha bör du ha med dig handduk, underkläder, ombyte.

Vattenfalska

Ta med vattenfalska och fyll den med vatten så slipper du springa och dricka vatten på toaletten

Tennisbollarna

Det är viktigt att ta med bollarna eftersom denna träning utgör en viktig del i utvecklingen.

Frukt

Att ta en frukt under träningen är bara positivt. Frukten ger energi till fortsatt träning.