

## CO SPAKOWAĆ NA TRENING?

# Lekkoatletyka

Zadbaj, by twoja pociecha zawsze miała ze sobą butelkę wody. W każdej torbie treningowej powinny znaleźć się też rzeczy na przebranie i ręcznik. Skorzystaj z naszej praktycznej listy rzeczy do spakowania na zajęcia lekkoatletyczne, a już nic nie umknie twojej uwadze!

### Co spakować do torby treningowej?

#### Odzież

- komplet odzieży sportowej
- buty do biegania
- skarpetki sportowe
- bielizna
- bluza na rozgrzewkę
- kurtka przeciwdeszczowa

#### Latem

- krótkie spodenki
- koszulka na krótki rękaw
- czapka z daszkiem
- krem z filtrem UV

#### Zimą

- długie spodnie dresowe
- koszulka na długi rękaw
- czapka
- rękawiczki

#### Pod prysznic

- Kosmetyczka ze szczotką do włosów, szamponem, żelem pod prysznic
- klapki
- duży ręcznik
- mały ręcznik
- dezodorant (dla nastolatków)
- torba na brudne ubrania

#### Inne

- woda
- plastry, taśma kinestetyczna
- mały zestaw pierwszej pomocy

### Rodzaje obuwia do lekkoatletyki

#### Buty do biegania

- ✓ neutralne buty treningowe do biegania na dłuższych dystansach, truchtu i chodzenia
- ✓ buty terenowe do biegania po niestabilnym podłożu
- ✓ buty z dużą amortyzacją do biegania po twardych nawierzchniach (asfalt itp.)
- ✓ lekkie buty dla zaawansowanych biegaczy
- ✓ buty trailowe do biegów po nawierzchniach szutrowych
- ✓ buty startowe dla bardzo zaawansowanych biegaczy
- ✓ buty lekkoatletyczne z kolcami do sprintów po bieżni

#### Buty do rzutów

- ✓ normalne obuwie sportowe do rzutu młotem, dyskiem i pchnięcia kulą
- ✓ lekkoatletyczne buty z kolcami do rzutu oszczepem

#### Buty do skoków

- ✓ buty z kolcami lekkoatletycznymi do skoku w dal, wzwyż i o tyczce

Dodatkowe informacje na temat korzyści zajęć lekkoatletycznych dla dzieci znajdziesz [tutaj](#).