

## **Material deportivo que debe llevar cada asistente**

### **En las sesiones de Natación**

- Bañador
- Gorro, gafas
- Toalla
- Chanclas
- Protector Solar
- Boya de señalización para las sesiones en aguas abiertas (solo quien tenga, nosotras llevaremos boyas para poder dejaros)
- Pull boy, tuba, aletas, palas (solo aquellas que ya tengáis material)
- Gomas o banda elástica, se usará en natación y la sesión de trabajo preventivo y fuerza.

### **En las sesiones de ciclismo y transiciones**

- Bicicleta de carretera o BTT
- Casco
- Zapatillas de ciclismo o zapatillas de deporte
- Material para reparar pinchazos
- Botellín con agua
- Equipación de ciclismo o, en su defecto, mallas y camiseta
- Mono de Triatlón – Tritraje, quien tenga
- Porta –dorsal
- Gomas elásticas (para práctica de las transiciones)

### **En las sesiones de carrera a pie**

- Ropa de entrenamiento carrera a pie, pantalón corto – mallas y camiseta.
- Botellín con agua
- Zapatillas de deporte
- Gorra o visera para el sol
- Protector solar

