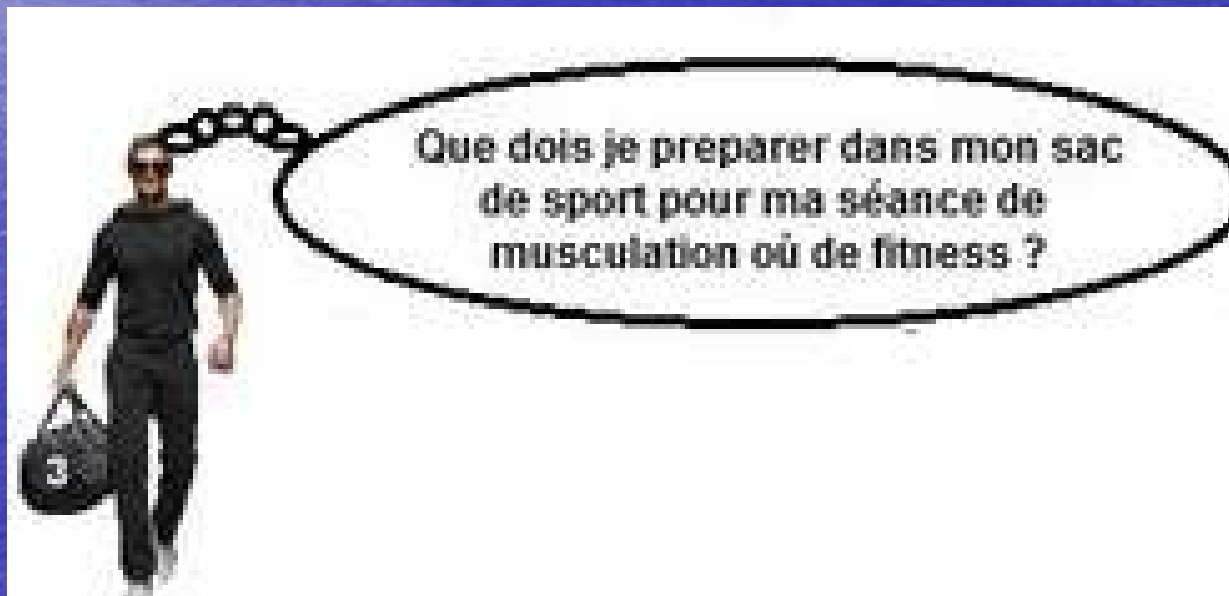


CHAPITRE 12

LISTE DES AFFAIRES A PREPARER DANS VOTRE SAC A NE PAS OUBLIER AVANT DE VOUS RENDRES A LA SALLE

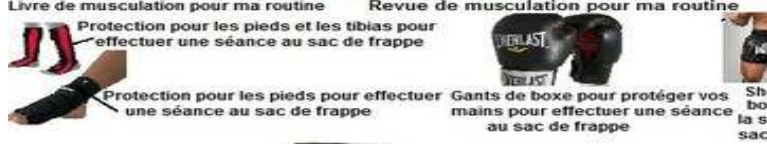


Dossier fiche pratique mémento

**Quelles sont les
affaires que je dois
préparer
pour ma séance
de musculation
où de fitness ?**



Une tenue vestimentaire pour la musculation et le fitness



Montre de cardio fréquence-mètre



Casque où le walkman



Ceinture de musculation



Emetteur de la ceinture thoracique pour l'enregistrement de la fréquence cardiaque et des données lors de l'utilisation. Il sera codée ou non codée selon le type de montre du cardio fréquence-mètre.



Un maillot de bain si le club dispose d'une zone de détente.



1 boisson minimum au choix



1 fruits où des barres de céréales pour manger

sinon 2 serviettes si il n'y a pas d'espace de balneo



X1 ou X2
X1



3 serviettes différentes dont 1 pour votre entraînement mais également pour protéger les appareils de musculation une autre pour se doucher après l'entraînement et une autre pour la balneo



Le shaker avec mon complément alimentaire (si nécessaire)

Carnet d'entraînement



Une paire de gants de musculation



Ceinture de protection pour les genoux



Bandes de protection pour les poignets



Ceinture de protection pour les lombaires



Sangles de tirage



Sac de sport

Pour ne rien oublier pour la séance de musculation où de fitness je prépare dans mon sac de sport où dans mon sac à dos de sport:

- Une tenue de sport au choix
- Des affaires de boxe (short, gants de boxe et, les protections pour les pieds et où les tibias) si je veux faire une séance au sac de frappe si il y'en a
- Un maillot de bain (si le club dispose d'une zone de détente)
- Des baskets propres
- Une ceinture de musculation (recommandé)
- Des bandes pour les poignets (facultatif sauf si vous souffrez)
- Une ceinture de protection pour les lombaires où le dos où les genoux (facultatif sauf si vous souffrez des genoux où du dos)
- Des bandes de tirage (facultatif)
- Un cardiofréquence-mètre (facultatif)
- Une boisson au choix au minimum
- Un fruit où une barre de céréale où des biscuits
- Un shaker protéiné (si nécessaire)
- Le walkman où le casque pour écouter votre musique (facultatif et recommandé)
- 1 à 3 serviettes dont 1 pour la salle 1 pour se doucher (si vous vous douches au club) et 1 pour la zone de détente (si il y'a une zone détente)
- Gel douche et shampoing (si vous désirez vous douches au club) et un déodorant spray où bille
- Gants de toilette (si vous désirez vous douches au club)
- Un cadenas à clef où à code pour le casier pour déposer vos affaires
- La carte d'accès où le badge magnétique de passage au portique où au portillon où au tourniquet pour accéder aux plateaux et aux salles
- Le carnet d'entraînement pour la planification des résultats des exercices et des exercices à réalisés (conseillé)
- Des revues et des livres de musculation pour m'informer sur les routines et les exercices à réaliser sur la routine que j'ai sélectionné (facultatif)



Sac à dos de sport

Que dois je préparer dans mon sac de sport pour ma séance de musculation où de fitness ?

Quelles sont les affaires que je dois préparer pour ma séance de musculation où de fitness dans mon sac de sport où dans mon sac à dos ?

Verifiez toujours votre sac avant de partir à l'entraînement !!!

Verifiez votre sac

