

Quoi apporter pour les entraînements ?



Entraînement

- Des vêtements pour s'entraîner, jouer et courir qui sont adaptés à la météo ;
- Chandail à manches courtes ;
- Chandail à manches longues (idéalement en Spandex) ;
- Pantalons/Culottes courtes (idéalement en Spandex) ;
- Coupe-vent/Imperméable ;
- Une tuque ;
- Des chaussettes (des bas) ;
- Souliers de course ou bottes d'hiver ;
- Vêtements secs pour après l'entraînement.
- Vêtements pour s'entraîner dans la salle de musculation ;
- Culottes courtes (shorts), chandails à manches courtes ;



alamy

Conseils pour s'habiller

- Multicouches : Plusieurs couches aident à garder un confort tout au long de l'entraînement. Il est plus facile d'enlever une couche que d'enlever son manteau d'hiver.
- Couches intérieures : tout sauf le coton. Les vêtements polaires et ceux faits en laine isolent même lorsque ceux-ci sont mouillés.
- Cagoule et cache-cou : ils sont parfaits pour garder le cou au chaud et se protéger du vent.

What to bring to on-water training?

Training

- Outdoors's clothing adapted to weather to train, run and play;
- Long sleeve (ideally, spandex shirt);
- T-shirt (ideally, spandex shirt);
- Shorts/pants (ideally spandex);
- Windproof/Waterproof's coat;
- Hat (Tuque);
- Socks;
- Running shoes or winter boots;
- Water bottle;
- Dry clothes for after the training.
- Gym clothes (T-shirts and shorts)



Tips for how-to dress

- Multi-layers: Many layers will help with your comfort during the training; it would be easier to take off a layer than a winter coat.
- Under layers: should be anything but cotton. Fleece and wool insulate even if they get wet.
- Balaclava and neck tubes: are great for keeping the wind out and the neck warm.

