

MATERIAL NECESARIO PARA TODOS LOS PARTICIPANTES

DE SUEÑO OLIMPICO 4

- **ROPA DE ENTRENAMIENTO Y OTROS UTENSILIOS:**

- ✓ Dobok completo y cinturón. Aunque en determinadas sesiones se permita entrenar con camiseta, debemos de tener en cuenta que se realizan dos sesiones de entrenamiento/día.
- ✓ Protecciones oficiales, incluyendo peto convencional, empeines convencionales y tibiales, guantillas de mano y antebrazos, patucos electrónicos, coquilla, casco y bucal.
- ✓ Para entrenadores: material de escritorio (libreta, bolígrafo)
- ✓ Material de taping

- **OTRO MATERIAL:**

- ✓ Ropa deportiva y cómoda
- ✓ Alguna prenda de abrigo
- ✓ Dos pares de calzado deportivo
- ✓ Chanclas para la ducha
- ✓ Utensilios para el aseo personal diario
- ✓ Dos toallas, una de playa y otra de baño
- ✓ Gorra
- ✓ Protección solar
- ✓ Mochila pequeña para la ruta de senderismo
- ✓ Bañadores
- ✓ Linterna
- ✓ Gorro de piscina

- **NOTA:** Se aconseja poner el nombre del participante en las prendas de ropa