



## SEZNAM VĚCÍ NA 7DENNÍ AEROBIKOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ (2 AŽ 3 FÁZE TRÉNINKU DENNĚ)

### TRÉNINKOVÉ OBLEČENÍ

- 10x funkční tričko / tílko: rychleschnoucí materiály jsou základ, bavlna dlouho schne
- 2–5x sportovní podprsenka: pro maximální oporu během skoků
- 3x legíny: dlouhé nebo 3/4 délky
- 2-4x šortky / kraťasy: na horké dny nebo náročný trénink
- 7-10x sportovní ponožky
- 1- 2x mikina nebo lehká bunda (větrovka)
- 1x nepromokavá vrstva (pláštěnka, bunda)
- 1- 2x pohodlné tepláky
- 1x plavky
- 10x spodní prádlo
- 1x pyžamo

**LÉKY:** podepsané i  
s dávkováním odevzdat při  
příjezdu zdravotnici

**KLUBOVÉ OBLEČENÍ**  
(mikina, 3/4, týmové tílko nebo tričko)  
**PRUHOVANÉ (námořnické) TRIČKO**



### OBUV

- 1x Sálkové tenisky na aerobik
- 1x Venkovní sportovní boty
- 2x Pantofle na ven a do pokoje (bungalov)

### HYGIENA A OSTATNÍ

- 2x Osuška nebo malý ručník (sprcha a rybník).
- Gumičky a sponky do vlasů, hřeben, VLOŽKY
- Zdravotní minimum: Náplasti na puchýře, tejpovací pásy, hořčík proti křečím a hřejivá/chladivá emulze na svaly (pro starší) – není povinné (má u sebe zdravotník).
- 1x Láhev na vodu: PODEPSANOU – všude je pitná voda
- Sprej: klíšťata, opalovací krém, do bot, jelení lůj, krém po opalování, DEODORANT
- Velký pytel na špinavé prádlo

**VĚCI NA TRÉNINK:**  
karimatka, švihadlo, drobný  
ručník na utření potu (*není  
povinný*)

NEZAPOMENOUT: batůžek, psací potřeby  
(pastelky), baterka, kapesníčky (*papírové/ vlhké*),  
pokrývka hlavy, sluneční brýle

**POZOR! Pokud budou mít děvčata HODINKY,  
NESMÍ být s funkcí SMS a VOLÁNÍ, hodinky  
s kroky, kcal, km apod. nevadí.**