



Paweł Zieliński



Check-lista przed rozpoczęciem treningu

1. Sprawdź czy masz fizyczne rzeczy do treningu w zależności od tego co trenujesz.(mata, hantle, strój na basen, czepek)
2. Zadbaj o dobre jedzenie przed i po treningu. Przygotuj wartościowy posiłek, oraz coś co zjesz od razu po zakończeniu wysiłku.
3. Zabierz ze sobą wodę i korzystaj z niej w czasie ćwiczeń.
4. Przygotuj muzykę, która Cię motywuje. Dzięki temu jeszcze bardziej poprawisz swoją efektywność.

www.twojwybortwojaprzyszosc.pl