

# CHECKLIST para provas



## Geral

- Relógio gps / Monitor de frequencia
- Protetor solar e óculos de sol
- Hidratação
- Calçado para pós prova (chinelo/sandália)
- Alimentação
- Suplementos
- Número de prova, adesivos e pulseiras

## Natação

- Óculos de natação (e reserva)
- Lubrificante
- Roupa de borracha
- Touca
- Toalha (caso precise)
- Macaquinho / maiô / sunga

## Ciclismo

- Bicicleta (revisada)
- Sapatilha
- Capacete
- Caramanholas
- Suplementos
- Itens para manutenção (bomba de ar, etc...)
- Bretelle / Bermuda de ciclismo
- Camisa de ciclismo
- Power meter / Ciclocomputador (carregados)

## Corrida

- Tênis de corrida
- Meias
- Boné
- Porta número
- Suplementos

# CHECKLIST para provas



## Geral

- Relógio gps / Monitor de frequência
- Protetor solar e óculos de sol
- Hidratação
- Calçado para pós prova (chinelo/sandália)
- Alimentação
- Suplementos
- Número de prova, adesivos e pulseiras

## Natação

- Óculos de natação (e reserva)
- Lubrificante
- Roupa de borracha
- Touca
- Toalha (caso precise)
- Macaquinho / maiô / sunga

## Ciclismo

- Bicicleta (revisada)
- Sapatinha
- Capacete
- Caramanholas
- Suplementos
- Itens para manutenção (bomba de ar, etc...)
- Bretelle / Bermuda de ciclismo
- Camisa de ciclismo
- Power meter / Ciclocomputador (carregados)

## Corrida

- Tênis de corrida
- Meias
- Boné
- Porta número
- Suplementos