






TEMPORADA 16 – 17

C.T.D. CIUDAD DEPORTIVA CÁCERES

>> MATERIAL OBLIGATORIO QUE DEBEN LLEVAR LOS NADADORES EN ENTRENOS DE AGUA:

- /// Bañadores (al menos 4).
- /// 2-3 gorros.
- /// Gafas de natación.
- /// Toallas de piscina.
- /// Chanclas.
- /// Gomas (theraband o tubing).

- /// Red de material con los siguientes elementos:
 - /// Tabla.
 - /// Pull – buoy.
 - /// Aro de goma para piernas.
 - /// Manoplas grandes (a ser posible tipo fahnemann o al menos que sean planas) 
 - /// Manoplas pequeñas 
 - /// Aletas (a ser posible flexibles y no demasiado largas) 
 - /// Tubo (snorkel para natación) 
 - /// Bote para líquido de uso en entrenamientos (a ser posible de un litro) 

>> MATERIAL OBLIGATORIO QUE DEBEN LLEVAR LOS NADADORES EN ENTRENOS EN SECO:

- /// Bicicleta de montaña y casco.
- /// Zapatillas de correr.
- /// Calcetines deportivos.
- /// Ropa de deporte.



>> *MATERIAL NECESARIO PARA VIDA COTIDIANA:*

- /// Toallas de ducha.
- /// Útiles de aseo.
- /// Ropa y calzado habitual.

>> *MATERIAL QUE PROPORCIONA EL CTD PARA LA VIDA DIARIA:*

- /// Almohadas.
 - /// Sábanas (se cambian cada semana).
- Aquellos deportistas interesados pueden llevar consigo sus propias sábanas, almohadas, etc.