

(CHECKLIST)

INDISPENSABLES PARA ENTRENAR COMO L@S GRANDES.

TODO EL EQUIPO, PROTEÍNA, ROPA,
SUPLEMENTOS Y RECURSOS PARA
ENTRENAR COMO L@S GRANDES.





Esta es tu guía para descubrir qué necesitas para entrenar como l@s grandes. Ya sea en casa, en el gimnasio, o solo buscas correr, tenemos algo en la lista para ti.

Hemos trabajado arduamente para recomendar artículos que sean de alta calidad, así que esperamos que lo encuentren útil.

La lista la pueden encontrar también en [INDISPENSABLES](#) donde pueden comprar los artículos y/o buscar algo similar.

- 1 ESENCIALES PARA HACER EJERCICIO**
- 2 PARA ENTRENAR EN CASA**
- 3 PARA EL GIMNASIO**
- 4 PARA CORRER**
- 5 PARA RECUPERARTE**



ESENCIALES PARA HACER EJERCICIO



Termo para bebidas



Botella para 1 litro de agua de Tupperware



Polar Bottle Botella de Agua aislada 24 oz - 700 ml



Under Armour Sideline - Botella para Agua, 1.8 l



Mezclador para suplementos en polvo



20 oz - 590 ml



28 oz - 830 ml



VER PRODUCTOS

► ESENCIALES PARA HACER EJERCICIO

□ Música



Música sin interferencias en todas tus bocinas. Escucha millones de canciones en streaming sin anuncios.

Descarga tus canciones favoritas y disfrútalas sin conexión.

□ Audífonos



Sonido y calidad
Bose 774373-0010
SoundSport Free
Audífonos
Inalámbricos,
Negro

Cómodos y confiables
Monster MH ISRT
WLS IE BK BT WW
Inalámbrico
Bluetooth In-ear
Negro

Baratos y confiables
Sony MDREX14APB
Audífonos
intrauditivos de
Silicón, color Negro



**VER
PRODUCTOS**

▶ PARA ENTRENAR EN CASA

Tapete de yoga



Bandas de resistencia chicas



Barras paralelas para fondos



Parallettes



Anillos de gimnasia



Entrenamiento de suspensión



VER
PRODUCTOS

▶ PARA ENTRENAR EN CASA

Cuerda para saltar



Barra dominadas



Chaleco con peso



Bandas resistencia
largas



VER
PRODUCTOS

► PARA EL GIMNASIO

Cinturon para levantamientos



Grilletes para tobillos



Magnesia para manos



Cinturon peso para pull ups y fondos



VER
PRODUCTOS

► PARA EL GIMNASIO

Anillos de gimnasia



Bandas resistencia largas



Chaleco con peso



VER
PRODUCTOS

► PARA CORRER

Cangurera para correr



Chaleco reflectante



Monitor actividad Garmin



Mochila hidratación



VER
PRODUCTOS

 PARA
RECUPERARTE

Rodillo para masaje



Rodillo de espuma



Pistola para masaje



VER
PRODUCTOS