

NECESSARIO PER L'ALLENAMENTO:

- 1) BOTTIGLIETTA D'ACQUA NATURALE (1 litro almeno)**
- 2) QUALCOSA DA MANGIARE TRA TENNIS E ATLETICA (frutta, barretta, pasta con marmellata, yogurt, cioccolata, crackers,...)**
- 3) ASCIUGAMANO PICCOLO**

