

RECOMENDACIONES ESPECIALES 3KYOURBESTPACE

Aquí te comparto algunas recomendaciones generales de equipo y accesorios para tus caminatas guiadas y entrenamiento diario del programa 3kYourBestPace. NO es necesario tener todo este equipo, pero puedes adaptarte a tus necesidades particulares.

-Caminata guiada (senderismo): bastón para senderismo, pantalón o short con sistema *waterproof* o secado rápido, *underwear* térmico para climas templados a frío, blusa o camisa de manga larga, sudadera rompavientos con gorro opcional, tobilleras compresivas, gorro de invierno, sombrero o gorra deportiva, calzado botín (caña media) o tenis para *trails* con sistema *waterproof*, gafas de sol y viento para montaña, guantes poliester mochila *outdoorlife* ligera, cinturón de abastecimiento de agua o *camel bag*, ánforas de agua *sport bottle*, *buff headwear*, reloj para hiking (GPS y monitor cardíaco, presión barométrica, compas etc).

-Entrenamiento 3kYourBestPace: bastón de senderismo ligero, tenis de carrera ligeros o botín ligero media caña, medias o calcetín compresivo, ropa deportiva ligera, gafas contra viento y polvo, gorra deportiva o *buff headwear*, monitor cardíaco, cinturón de hidratación, ánfora *sport bottle*, protector y/o bloqueador.

“Te recuerdo que a menos carga más ligera tu caminata”

