



# PORADNIK

**WSZELKIE INFORMACJĘ CO POWINIENES WZIAĆ ZE SOBĄ NA OFF-SEASON BLASH**

---

BE LIKE A SUPER HERO

WIĘCEJ INFORMACJI: **[WWW.BLASH.PRO/OFF-SEASON](http://WWW.BLASH.PRO/OFF-SEASON)**

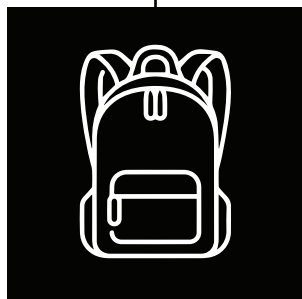
## JEDYNY TAKI CZAS OFF-SEASON

Chcemy abyście byli jak najlepiej przygotowani do tego obozu. Małe detale mają ogromne znaczenie



### **OBUWIE**

Będziemy poruszać się po 3 różnych powierzchniach. Zalecamy wziąć buty halowe, korki(torfy), obuwie neutralne do poruszania między zajęciami.



### **AKCESORIA**

Nakrycie głowy, mały plecak, okulary przeciwsłoneczne, płyny do higieny (prysznic), klapki, filtr przeciwsłoneczny, środek na kleszcze/komary

### **ZAPEWNIAMY W CENIE:**

Woda  
Wyżywienie  
Suplementy  
Napoje orzeźwiające z elektrolitami  
Koszulkę treningową BLASH  
Bidon do uzupełniania płynów

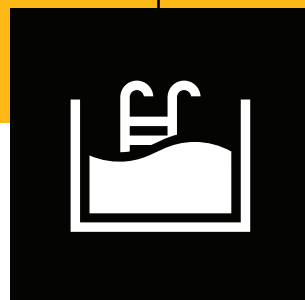
## JEDYNY TAKI CZAS OFF-SEASON

Chcemy abyście byli jak najlepiej przygotowani do tego obozu. Małe detale mają ogromne znaczenie



### ODZIEŻ TRENINGOWA

Kurtka przeciwdeszczowa, bluza dresowa, spodnie dresowe, 2-3 komplety odzieży treningowej, skarpetki na zmianę, mały ręcznik treningowy.



### ODZIEŻ KĄPIELOWA

W środę i sobotę odbędzie się odnowa biologiczna. Niezbędna będzie odzież kąpielowa, klapki, płyny do higieny, duży ręcznik kąpielowy.

### ZAPEWNIAMY W CENIE:

Woda  
Wyżywienie  
Suplementy  
Napoje orzeźwiające z elektrolitami  
Koszulkę treningową BLASH  
Bidon do uzupełniania płynów

**TO NIE KONIEC.  
TO DOPIERO POCZĄTEK...**

---

**BLASF** 