

# Atletismo para niños



Al preparar la bolsa de entrenamiento de tu hijo, debes incluir suficiente agua, ropa de recambio y toallas. Nuestras checklists te permitirán tener bajo control todo el equipamiento necesario para un entreno de atletismo.

## Elementos imprescindibles para cualquier entrenamiento de atletismo

### Ropa

- ropa técnica
- zapatillas de atletismo
- calcetines de deporte
- ropa interior
- camiseta para el calentamiento
- chaqueta impermeable

### Higiene personal

- neceser con cepillo, champú y gel de ducha
- chanclas de ducha
- toalla de ducha
- toalla pequeña
- desodorante (a partir de la adolescencia)
- bolsa para la ropa sucia

### En verano

- pantalones de deporte cortos
- camiseta de manga corta
- gorra
- crema solar

### En invierno

- pantalones de deporte largos
- camiseta de manga larga
- guantes
- gorro

### Otros

- agua suficiente
- vendaje compresivo, cintas de kinesio
- botiquín de primeros auxilios

## Tipos de zapatillas de atletismo

### Calzado para carreras de atletismo

- ✓ zapatillas normales para distancias más largas y para hacer footing y andar
- ✓ zapatillas con estabilidad en caso de sobrecarga
- ✓ zapatillas con amortiguación para suelos duros
- ✓ zapatillas ligeras para corredores más avanzados
- ✓ zapatillas de trail running para correr por el monte
- ✓ zapatillas de competición para corredores muy avanzados
- ✓ zapatillas de clavos para carreras de media y corta distancia (por ejemplo, para esprints)

### Calzado para las disciplinas de lanzamiento

- ✓ zapatillas deportivas normales para los lanzamientos de peso, martillo y disco
- ✓ zapatillas de clavos para el lanzamiento de jabalina

### Calzado para las disciplinas de salto

- ✓ zapatillas de clavos para los saltos de pértiga, de altura y de longitud