



CHECKLIST TRIATLON OMS TRAINING

CHECKLIST TRIATLON OMS TRAINING-1

	Tarea		Tarea
<input type="checkbox"/>	WET SUIT	<input type="checkbox"/>	GUANTES LARGOS
<input type="checkbox"/>	TRISUIT	<input type="checkbox"/>	ZAPATOS CARRERA
<input type="checkbox"/>	ZAPATOS DESECHABLES	<input type="checkbox"/>	GORRA O VISERA
<input type="checkbox"/>	BOTELLA AGUA DESECHABLE	<input type="checkbox"/>	CHALECO PARA FRÍO
<input type="checkbox"/>	GOGGLES	<input type="checkbox"/>	CINTURÓN NÚMERO
<input type="checkbox"/>	GOGGLES REPUESTO	<input type="checkbox"/>	CINTURÓN PORTANUMERO Y PORTA GELES
<input type="checkbox"/>	GORRA NATACION	<input type="checkbox"/>	ZAPATOS EXTRA
<input type="checkbox"/>	GORRA EVENTO	<input type="checkbox"/>	RELOJ
<input type="checkbox"/>	TOALLA SECADO RÁPIDO	<input type="checkbox"/>	CARGADOR RELOJ
<input type="checkbox"/>	VASELINA	<input type="checkbox"/>	COMPUTADORA BICICLETA
<input type="checkbox"/>	BLOQUEADOR	<input type="checkbox"/>	CARGADOR COMPUTADORA
<input type="checkbox"/>	KIT NUTRICIÓN TOTAL	<input type="checkbox"/>	BANDA MONITOR CARDIACA Y PILA
<input type="checkbox"/>	SPRAY ANTIFOG	<input type="checkbox"/>	REVISAR CUADRO NUTRICIONAL CON COACHES
<input type="checkbox"/>	BICICLETA	<input type="checkbox"/>	REVISAR ESCENARIOS DE COMPETENCIA (aspiracional, realista, limite)
<input type="checkbox"/>	ZAPATOS CICLISMO	<input type="checkbox"/>	ARMAR FRASE MOTIVACIONAL CON COACH (MANTRA)
<input type="checkbox"/>	CALCETAS COMPRESIÓN	<input type="checkbox"/>	REVISAR A DETALLE GUÍA DEL ATLETA (SESIÓN BRIEFING)
<input type="checkbox"/>	CALCETAS CORTAS	<input type="checkbox"/>	JUNTA PREVIA POR EQUIPO
<input type="checkbox"/>	JERSEY	<input type="checkbox"/>	PLAYERA POST CARRERA
<input type="checkbox"/>	BIB	<input type="checkbox"/>	AJUSTAR MECÁNICA BICICLETA TOTAL
<input type="checkbox"/>	LENTES SOL	<input type="checkbox"/>	IDENTIFICACIÓN OFICIAL Y UBICAR REGISTRO
<input type="checkbox"/>	CASCO	<input type="checkbox"/>	COMIDA PRE EVENTO, UBICAR DONDE COMER Y CENAR DÍA ANTES
<input type="checkbox"/>	ÁNFORAS	<input type="checkbox"/>	PAQUETE DE INSCRIPCIÓN TOTAL
<input type="checkbox"/>	PORTAANFORAS	<input type="checkbox"/>	NO CAMINAR MUCHO EN EXPO
<input type="checkbox"/>	ACEITE CADENA	<input type="checkbox"/>	REVISAR REGLAMENTO DEL EVENTO
<input type="checkbox"/>	KIT HERRAMIENTAS TOTAL	<input type="checkbox"/>	ROPA SECA POST EVENTO
<input type="checkbox"/>	CÁMARA EXTRA	<input type="checkbox"/>	BOLSAS DE TRANSICIÓN Y MARCARLAS
<input type="checkbox"/>	LLANTAS DE REPUESTO	<input type="checkbox"/>	KIT COMIDA POST CARRERA
<input type="checkbox"/>	GUANTES CORTOS	<input type="checkbox"/>	ENTREGAR EQUIPOS DE T1 Y T2
<input type="checkbox"/>	CONFIRMAR HORA DE DORMIR Y DESPERTAR	<input type="checkbox"/>	ZONAS DE TRANSICIÓN UBICADAS
<input type="checkbox"/>	REVISAR MENTALMENTE TODA LA ACCIÓN DE TRANSICIONES	<input type="checkbox"/>	REVISAR RUTA Y CUALQUIER CAMBIO

	Tarea		Tarea
<input type="checkbox"/>	COMUNICAR NUM. DE COMPETIDOR Y USO DE APP A FOLLOWERS	<input type="checkbox"/>	REVISAR ZONAS DE TRABAJO POR DEPORTE