

(CHECKLIST)

INDISPENSABLES PARA ENTRENAR COMO L@S GRANDES.

TODO EL EQUIPO, PROTEÍNA, ROPA,
SUPLEMENTOS Y RECURSOS PARA
ENTRENAR COMO L@S GRANDES.



W W W . P R O Y E C T O P F . C O M

Esta es tu guía para descubrir qué necesitas para entrenar como l@s grandes. Ya sea en casa, en el gimnasio, o solo buscas correr, tenemos algo en la lista para ti.

Hemos trabajado arduamente para recomendar artículos que sean de alta calidad, así que esperamos que lo encuentren útil.

La lista la pueden encontrar también en [INDISPENSABLES](#) donde pueden comprar los artículos y/o buscar algo similar.



1

ESENCIALES PARA
HACER EJERCICIO

2

PARA ENTRENAR
EN CASA

3

PARA
EL GIMNASIO

4

PARA
CORRER

5

PARA
RECUPERARTE



ESENCIALES PARA HACER EJERCICIO



Termo para bebidas



Botella para 1 litro de agua de Tupperware



Polar Bottle Botella de Agua aislada 24 oz - 700 ml



Under Armour Sideline - Botella para Agua, 1.8 l



Mezclador para suplementos en polvo



20 oz - 590 ml



28 oz - 830 ml



VER PRODUCTOS



ESENCIALES PARA HACER EJERCICIO



Musica



Música sin interferencias en todas tus bocinas. Escucha millones de canciones en streaming sin anuncios.

Descarga tus canciones favoritas y disfrútalas sin conexión.



Audífonos

Sonido y calidad
Bose 774373-0010
SoundSport Free
Audífonos
Inalámbricos,
Negro



Cómodos y confiables
Monster MH ISRT
WLS IE BK BT WW
Inalámbrico
Bluetooth In-ear
Negro



Baratos y confiables
Sony MDREX14APB
Audífonos
intrauditivos de
Silicón, color Negro



VER PRODUCTOS



PARA ENTRENAR EN CASA



Tapete de yoga



Bandas de resistencia chicas



Barras paralelas para fondos



Parallettes



Anillos de gimnasia



Entrenamiento de suspensión



VER PRODUCTOS



PARA ENTRENAR EN CASA



Cuerda para saltar



Barra dominadas



Chaleco con peso



Bandas resistencia largas



**VER
PRODUCTOS**



PARA EL GIMNASIO



Cinturon para
levantamientos



Grilletes para tobillos



Magnesia para manos



Cinturon peso para
pull ups y fondos



VER
PRODUCTOS



PARA EL GIMNASIO



Anillos de gimnasia



Bandas resistencia
largas



Chaleco con peso



VER
PRODUCTOS



PARA CORRER



**Cangurera para
correr**



Chaleco reflectante



**Monitor actividad
Garmin**



Mochila hidratación



**VER
PRODUCTOS**



PARA RECUPERARTE



Rodillo para masaje



Rodillo de espuma



Pistola para masaje



VER
PRODUCTOS