

2021-10-26 via WhatsApp-grupp

Hej alla! Nu börjar det bli kallare ute, och även om stora varma jackor kan vara skönt är det inte helt optimalt för fotbollsträning. Tänk gärna på följande tips:

Använd lager på lager. Underställ med värmande egenskaper, exempelvis merinoull. Inte bomull. Mellanlager, litet varmare till exempel en tunn fleece. Om det är riktigt kallt? Lite tjockare fleece. Ytterlager, ett tunt yttre lager som håller vind, regn och snö ute, exempelvis en softshelljacka eller ÄAIKs vind/regnjacka.

Mössa, vantar.

På benen samma sak, underställ, varmare lager, väderskydd ytterst.