

# Préparez votre première séance de fitboxing comme un pro

---

## Équipement et tenue

- Portez des vêtements de sport respirants et près du corps pour éviter qu'ils ne se coincent dans le matériel.
- Prévoyez des chaussures de sport légères avec un bon maintien latéral, ou pratiquez pieds nus si le club l'autorise.
- Utilisez des bandes de boxe (minimum 2,5 mètres) pour protéger vos poignets et vos métacarpes.
- Apportez vos propres gants de sac ou de fitboxing si le club n'en prête pas.

## Hydratation et énergie

- Prévoyez une bouteille d'eau d'au moins 750ml à 1L pour compenser la forte intensité cardio.
- Consommez une collation légère (banane ou barre de céréales) 30 à 60 minutes avant la séance pour maintenir votre énergie.

## Hygiène et logistique

- Apportez une serviette de taille moyenne pour éponger la sueur et protéger le matériel partagé.
- Prévoyez une tenue de change complète et une paire de chaussures propres pour après la séance.
- Utilisez un sac de sport spacieux avec un compartiment séparé pour isoler vos affaires humides.

## Formalités administratives

- Vérifiez la nécessité d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la boxe ou du sport intensif, souvent exigé par les clubs.