

QUÈ EN SAPS SOBRE...

La Salle
Esports

Mira el següent vídeo i després escull la resposta correcta.
ATLETISME - 13 (Entrenament Multisalts)



La direcció del vídeo és: <https://www.youtube.com/watch?v=vMUDxP65cvU&list=PLNBRtqdsYrKQqZ3xGlr1biq0UNeDnGHcv&index=13>

1. Els multisalts és un entrenament de força?
2. Els multisalts t'ajuden a millorar la força i la potencia?
3. Els multisalts son molts tipus de salts?
4. Un tipus de salt es a peu junts?
5. Quants tipus de multisalts t'ensenya el vídeo?

Atletisme per "inicia sport.com"