

QUÈ EN SAPS SOBRE...

Mira el següent vídeo i després escull la resposta correcta.

ATLETISME - 10 (Marxa)



La direcció del vídeo és: <https://www.youtube.com/watch?v=XEYGG2a95S8&list=PLNBRtqdsYrKQqZ3xGlr1biq0UNeDnGHcv&index=10>

1. Treballem els isqui tibials?
2. Has de vigilar de no fer força amb els abdominals?
3. Qui muscle treballem en aquest vídeo?
4. Quants vegades fa la noia l'exercici de braç?
5. Per fer l'exercici necessites un banc o una tanca?

Atletisme per "inicia sport.com"