

# QUÈ EN SAPS SOBRE...

Mira el següent vídeo i després escull la resposta correcta.

## ATLETISME - 11 (Estiraments)



La direcció del vídeo és: <https://www.youtube.com/watch?v=LHNecwqghNc&list=PLNBRtqdsYrKQqZ3xGlr1biq0UNeDnGHcv&index=11>

1. Es important fer estiraments?
2. El primer exercici es de...
3. Per treballar el tren inferior ens hem de...
4. Treballes els glutis?
5. Quants exercici fa?

*Atletisme per "inicia sport.com"*