

MULTIPLE CHOICE



¿CUÁL DE ESTOS EJERCICIOS
PODEMOS REALIZAR EN UN
CALENTAMIENTO?

- A. SPRINT
- B. ROTACIÓN DE TOBILLOS
- C. LEVANTAR UN BANCO
- D. PIRUETAS



¿QUÉ NO SE DEBE HACER
CUANDO ESTIRAMOS?

- A. MOVIMIENTOS CON REBOTE
- B. MOVIMIENTOS SUAVES
- C. MOVIMIENTOS ESTÁTICOS
- D. MOVIMIENTOS CON PELOTA



¿QUE EJERCICIO NO SE DEBE
REALIZAR ANTES DE CORRER?

- A. TROTAR
- B. ROTACIÓN DE TOBILLOS
- C. LEVANTAR UN BANCO
- D. BEBER DEMASIADA AGUA