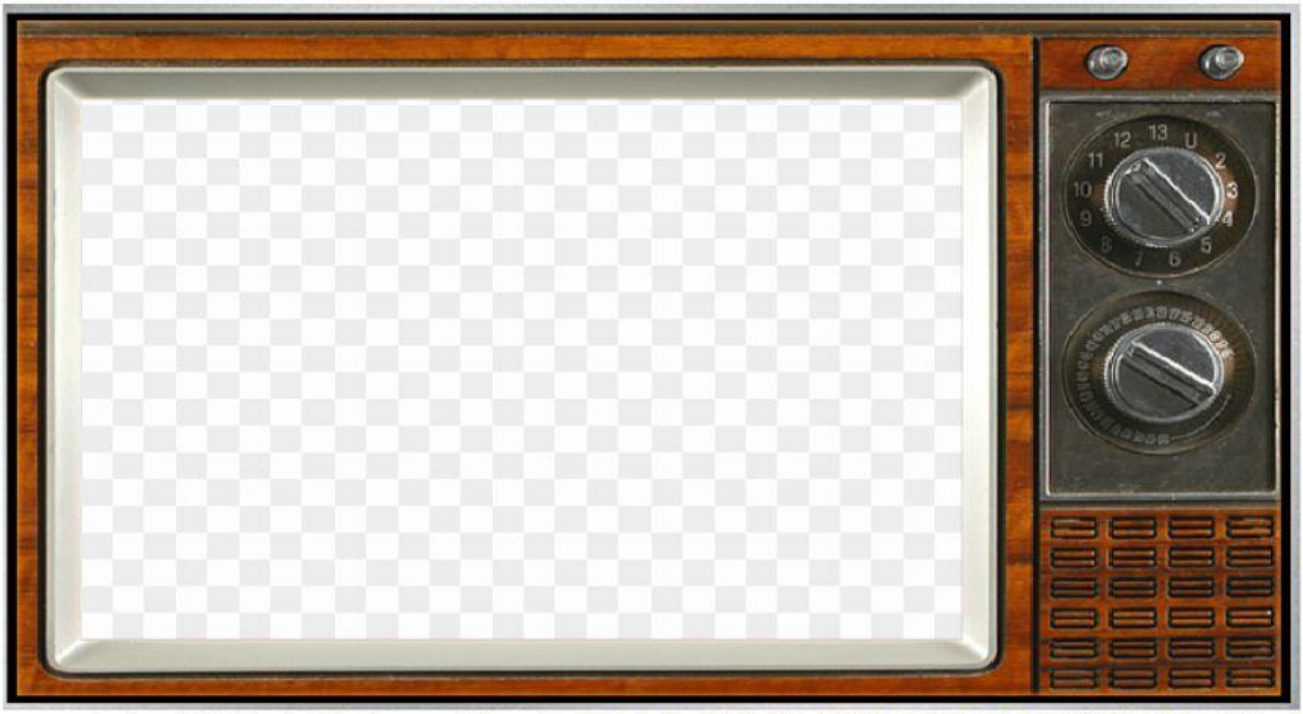
QUÈ EN SAPS SOBRE...

Mira el següent vídeo i després escull la resposta correcta.

ATLETISME - 03 (Escalfament)



La direcció del vídeo és: https://www.youtube.com/watch?v=Ar61ygY8D2w&list=PLNBRtqdsYrKQqZ3xGlr1biq0UNeDnGHcv&index=3

1. En que consta l'skipping?

2. Quin és el tercer exercici que ens proposa?

3. Com és el primer l'exercici dels braços?

4. Quants exercicis estàtics ens recomanen?

5. Quant de temps tenim que rodar?

Atletisme per "inicia sport.com"