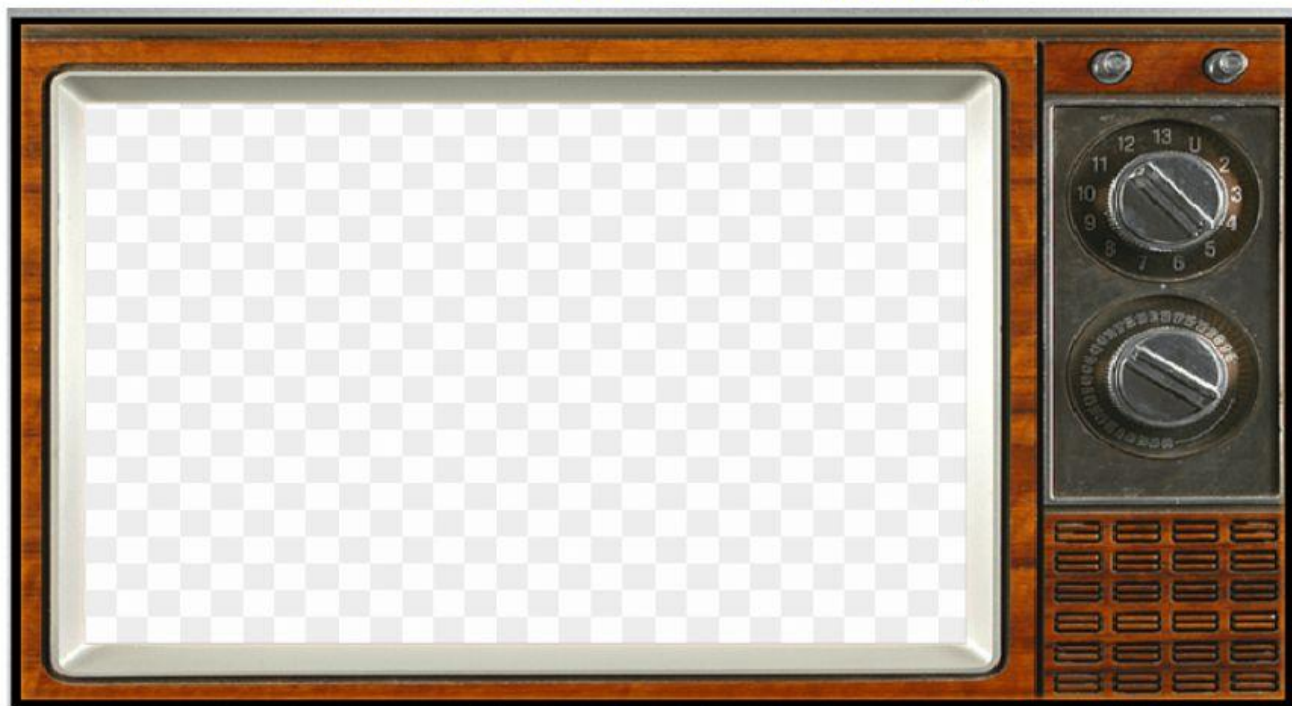


QUÈ EN SAPS SOBRE...

La Salle
Esports

Mira el següent vídeo i després escull la resposta correcta.
ATLETISME - 09 (Marxa)



La direcció del vídeo és: <https://www.youtube.com/watch?v=5Tp8FcQt538&list=PLNBRtqdsYrKQqZ3xGlr1biq0UNeDnGHcv&index=9>

1. Treballaràs el gluti en aquesta taula?
2. A la primera maquina que treballem?
3. El pes de la maquina ha de ser molt?
4. El pes ha de ser adequat a les teves possibilitats?
5. Quants exercicis fas amb cada cama?

Atletisme per "inicia sport.com"