

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