

BON DIA ESPORTISTES!

Aquesta setmana us faig arribar la següent proposta:



<https://www.youtube.com/watch?v=dhCM0C6GnrY>

Recordeu que és important hidratar-se bé i fer les pauses quan toquen i com toquen!

Us afegeixo un petit repte que podeu fer en parella si voleu:

<https://www.youtube.com/watch?v=FB2q7YsW798>