

# BIATLÓ

## Escalfament

- <https://vimeo.com/241901445/f6953bb7e9>

## Estiraments

- <https://vimeo.com/241901977/d8cae13a18>

## Tècnica de cursa a peu

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