



ENTRENAMENTS D'ATLETISME A CASA

1r entrenament: curses de velocitat

1. [Escalfament](#): si tens 10 o menys anys, fes fins al minut 9.
2. [Estiraments](#)
3. Exercicis de [turmells](#)
4. Exercicis per [parelles](#)
5. [Tècnica](#) del dia
6. El [gest](#) tècnic per practicar
7. Joc de l'[1, 2, 3.](#)
8. Circuits de [força](#): només per majors d'11 anys, fer-lo 2 o 3 cops.
9. Mira com ho fan els i les [professionals](#).