

## Test de l'escalfament

Quan s'ha de fer l'escalfament ?

Quina utilitat té l'escalfament ?

Què li passa al cor quan escalfem ?

Què els passa als músculs quan escalfem?

Contesta si és veritat o fals

- L'escalfament s'ha de fer a la màxima intensitat.
- L'escalfament ha de ser específic per l'esport que anem a practicar.
- L'escalfament ha de durar uns 30 minuts