

Alumne/a: _____ Grup: 1 ____ Batx

Dibuixa dos exercicis per al desenvolupament de la força d'aquests músculs.

Múscul	Exercicis de força	
	Exercici 1	Exercici 2
Deltoide		
Trapezi		
Pectoral		
Dorsal		
Gluti major		

Adductors		
Quadriceps		
Oblic de l'abdomen		
Recte de l'abdomen		
Tríceps		
Bíceps		