

Estiraments específics – Bàsquet

Duració aproximada de 12 minuts



**5 vegades
(a cada direcció)**



**10 segons
(cada costat)**



20 segons



30 segons



20 segons



30 segons



30 segons



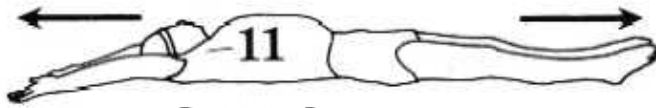
**3 vegades
(5 segons cadascuna)**



**25 segons
cada costat**



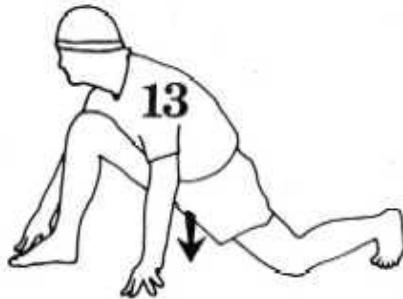
**20 segons
cada cama**



**2 vegades
(5 segons cadascuna)**



**10 segons
(cada cama)**



**20 segons
(cada cama)**



**20 segons
(cada cama)**



**20 segons
(cada cama)**



30 segons



30 segons



**15 vegades
(a cada direcció)**



**10 segons
(cada braç)**



20 segons



**30 segons
(cada cama)**