








<p>TRAL D/S Eversió/inversió</p> 	<p>TRAL D/S Flexió/extensió</p> 	<p>Monopatin</p> 
<p>Pilota de tenis</p> 	<p>Isomètric de tríceps</p> 	<p>Isomètric de quàdriceps</p> 
<p>Isomètric intrínsecs</p> 	<p>Reforç isquiritibials</p> 	<p>Reforç cintura pèlvica</p> 
<p>Reforç cintura pèlvica</p> 	<p>Reforç cintura pèlvica</p> 	<p>Reforç cintura pèlvica</p> 