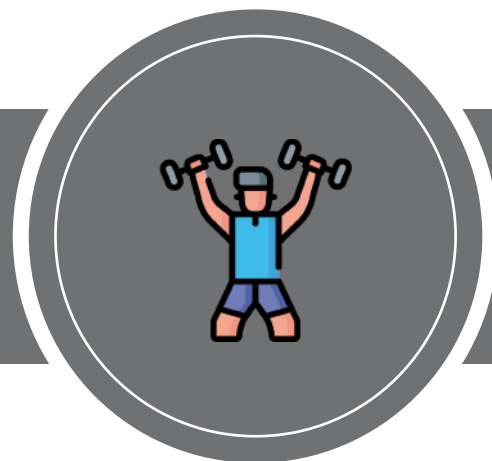


IMMERSIÓ LINGÜÍSTICA  
Català aplicat al Fitness #5  
**Els exercicis clàssics**



### Español

Sentadilla  
Zancada  
Peso muerto  
Cargada  
Remo  
Jalón vertical  
Elevación frontal  
Elevación lateral  
Press de hombro  
Flexiones  
Plancha  
Abdominales  
Puente de gluteos

### English

Squat  
Lunge  
Deadlift  
Clean and press  
Rowing  
Highpull  
Front raise  
Lateral raise  
Shoulder press  
Push ups  
Planck  
Core / Crunch  
Hips thrust

### Català

Esquat  
Gambada  
Pes mort  
Carregada  
Rem  
Rem vertical  
Elevació frontal  
Elevació lateral  
Pressió d'espatlles  
Flexions  
Planxa  
Abdominals  
Pont de glutis

.....



**Generalitat  
de Catalunya**



**CONSORCI PER A LA  
NORMALITZACIÓ  
LINGÜÍSTICA**



*El meu cos, el meu planeta!*