Nota:

FITXA D'ESCALFAMENT	
Membres del grup:	
Dia i data:	Hora:
Activitat posterior a realitzar a classe:	
Durada prevista de l'escalfament:	
Part nº 1: Mobilitat articular	**Durada prevista:**
Explicació escrita	Explicació gràfica
Part nº 2: Desplaçaments	**Durada prevista:**
Explicació escrita	Explicació gràfica

Nota:

Part nº 3: Estiraments	**Durada prevista:**
Explicació escrita	Explicació gràfica