

ANEXE I: Model FITXA Escalfament

**DESCRIPCIÓ DELS
EXERCICIS**

DURADA

REPRESENTACIÓ GRÀFICA

1. MOVILITAT ARTICULAR

2. ACTIVACIÓ (proposar un joc)

3. ESTIRAMENTS (1 estirament de
cadascun dels grups musculars com a
mínim)

4. EXERCICIS GENERALS