

Nom:

Data:

ESQUEMA DE L'ESCALFAMENT



ESCALFAMENT GENERAL

1

Activitat amb desplaçament (durada mínima de 4 minuts)

2

Quatre estiraments diferents. Mantenir 30" cada posició

3

Dos exercicis de mobilitat articular. Realitzar 10 repeticions de cada exercici

ESCALFAMENT ESPECÍFIC

1

Exercici per practicar el toc de dits:

2

Exercici per practicar el toc d'avantbraç:

3

Exercici per practicar el toc de servei baix :

