

CLUB:		EQUIP:		DATA:
TEMPORADA:		ENTRENADOR:		
MES:		SETMANA:		Nº SESSIÓ:
DURADA:	Nº JUGADORS:	OBJECTIU:		
MATERIAL:		CONTINGUTS:		

TEMPS	DESCRIPCIÓ	GRÀFIC
-------	------------	--------

ESCALFAMENT

15min		
--------------	--	--

PART PRINCIPAL

1		
20min		

2		
20min		

3		
25min		

TORNADA A LA CALMA

10min		
--------------	--	--

AVALUACIÓ: OBJECTIUS ASSOLITS Si No **NIVELL FUNCIONAMENT DEL GRUP** ☹️ 1 2 3 😊
COMENTARI PERSONAL: _____