

Guió del treball del Programa d'Autoentrenament:

- Portada: títol, noms i cognoms dels integrants del grup
- Índex
- Objectius generals del programa (no els de cada sessió): cal fer referència a la condició física en general i també als tests inicials realitzats
- Metodologia utilitzada (consulteu el dossier d'autoentrenament): manera de treballar i organitzar-se a cada sessió, manera de treballar cadascuna de les qualitats físiques, principis de l'entrenament seguits, etc.
- Sessions: de la 1 a la 8
- Conclusions personals dels membres del grup

Pautes d'entrega del treball:

- Caldrà entregar-lo a ordinador (excepte els dibuixos si voleu)
- Imprès a doble cara
- Amb els folis grapats (no amb clips, plàstics...)