

LA RESISTENCIA

- Contesta Verdadero (V) o Falso (F):



La resistencia es la capacidad que me permite levantar grandes pesos.

Los corredores de maratones no necesitan entrenar la resistencia porque apenas la necesitan.

Es conveniente que durante la carrera continua suave las pulsaciones no superen las 170 pulsaciones por minuto para trabajar la resistencia.

La resistencia es la capacidad que me permite correr durante mucho tiempo a velocidad máxima.

Para mejorar la resistencia hemos de realizar los ejercicios a velocidad moderada o baja.

El Fartlek es un sistema de entrenamiento de la resistencia de origen sueco.

Con el entrenamiento en circuitos también se puede mejorar la resistencia.

Al correr 50 metros a velocidad máxima estamos entrenando la resistencia. falso

Se puede entrenar la resistencia caminando a ritmo vivo sin necesidad de correr.

Fartlek significa "juego de carrera" y consiste en recorrer distintas distancias a diferentes velocidades.

Los ciclistas deben entrenar mucho la resistencia para soportar todas las etapas de una gran vuelta ciclista.