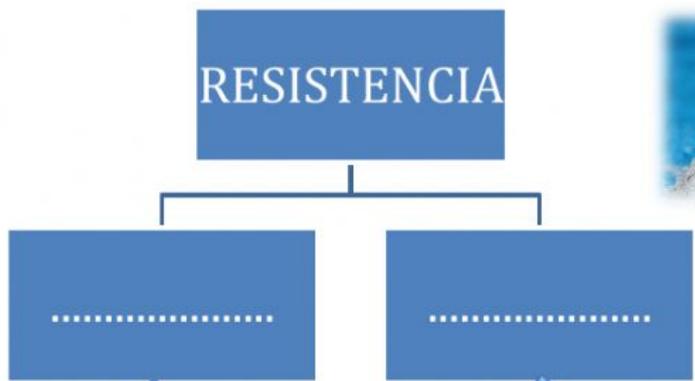


QUÈ EN SAPS SOBRE...

Omple els espais buits amb les paraules que tens a sota.
Les Qualitats Físiques Bàsiques

- ✓ La **resistencia** es la física que nos permite resistir la fatiga en ejercicios de larga sin agotarnos. Sin embargo, es necesario que este esfuerzo afecte a una parte importante de nuestra musculatura.



Es el ejercicio de intensidad baja y media que podemos llevar a cabo con el que captamos con una inspiración normal y en el que nuestro no supera las 150-160 pulsaciones/minuto.

Es el ejercicio de intensidad y máxima por el que necesitamos detenernos a tomar más aire del que captamos con una inspiración normal, y nuestro corazón supera las 160 pulsaciones/minuto. Cuando sea la intensidad, menos tiempo durará el ejercicio.

	CUALIDAD		
	ALTA		DURACIÓN
AERÓBICA	CORAZÓN	OXIGENO	ANAERÓBICA MAYOR

Aquest qualitat és: