

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

✓ Para mejorar la resistencia es necesario adecuar el ..... a las propias posibilidades. Por ello, se suele entrenar en diferentes ..... en las que se aumenta, progresivamente, la dificultad. Es importante recordar que hay que iniciar y terminar cualquier sesión de ejercicios.



160

## MEJORAR

## SESIONES

## ESFUERZOS

**NATURAL**

## RITMO

## CARDÍACO

Aquest qualitat és: