

Contesta les següents preguntes sobre les capacitats físiques bàsiques:

1. Les 4 capacitats físiques bàsiques són Força, Velocitat, Resistència i :
2. La Força és la capacitat de :
3. La capacitat d'aguantar un esforç durant un període llarg de temps és la
4. La velocitat és la capacitat de
5. L'única capacitat que va disminuint a mesura que crexem és la