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.



RESISTENCIA



.....	.....
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: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐