

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

- 

[illegible]

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.

**MAYOR**

Aquest qualitat és: