

# QUÈ EN SAPS SOBRE...

Omple els espais buits amb les paraules que tens a sota.

## Les Qualitats Físiques Bàsiques

### ¿Cómo puedes mejorar tu resistencia?

- ✓ 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.



Los ejercicios de este método se caracterizan porque son de intensidad ..... o media, de larga duración y sin pausas. Normalmente se llevan a cabo en el medio natural. El objetivo fundamental es ..... la resistencia aeróbica.

Los ejercicios de este método se caracterizan porque se realizan ..... repetidos de alta intensidad, con pausas para recuperar oxígeno. El ritmo ..... oscila entre ..... -180 pulsaciones/minuto. El objetivo fundamental es mejorar la resistencia anaeróbica.



Aquest qualitat és: