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.



BAJA MEJORAR SESIONES ESFUERZOS

160 NATURAL RITMO CARDÍACO

Aquest qualitat és: ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐