

Marca según las siguientes afirmaciones sean verdaderas (V) o falsas (F).

AFIRMACIÓN	V/F
1. La fuerza-resistencia es la capacidad predominante cuando realizamos un ejercicio de fuerza durante 45"-1 minuto.	
2. Entre los beneficios del entrenamiento de fuerza está el desarrollo de la autoexigencia, la constancia y la superación de las propias limitaciones.	
3. El trabajo de fuerza no puede producir mejoras y adaptaciones cardio-respiratorias.	
4. Durante el calentamiento los músculos van a ir disminuyendo su temperatura para favorecer la contracción muscular.	
5. El único objetivo del calentamiento es preparar al individuo física y fisiológicamente para un posterior esfuerzo de mayor intensidad.	
6. En los ejercicios de fuerza, si la intensidad del trabajo es ligera se deberán realizar 2-3 series de 8-10 repeticiones.	
7. En la contracción isométrica la longitud total del musculo se mantiene constante.	
8. Para mejorar la fuerza se pueden realizar autocargas o ejercicios con sobrecargas.	
9. A medida que elevamos la intensidad del entrenamiento de fuerza (aumento del peso que desplazamos en los ejercicios) deberemos reducir el volumen de trabajo (series y repeticiones.)	
10. Las repeticiones se agrupan en series.	
11. En el entrenamiento de la resistencia, si disminuimos el tiempo de descanso entre series o ejercicios, estamos aumentando la intensidad del trabajo.	
12. Si realizo tres series de 25 abdominales estoy realizando 70 repeticiones en total.	
13. Los músculos pectorales y los músculos abdominales están en la parte anterior de nuestro cuerpo.	
14. Las flexiones de brazos es un ejercicio para mejorar la fuerza de nuestros músculos isquiotibiales.	
15. Los músculos lumbares y los cuádriceps son músculos que están en la parte posterior de nuestro cuerpo.	
16. El tríceps y los isquiotibiales son músculos posteriores de nuestra pierna.	
17. En los ejercicios con gomas elásticas se aumenta la intensidad del trabajo alargando la separación del tramo de goma entre los agarres.	
18. En los ejercicios de fuerza, si la carga es alta se realizarán 2-3 series de 6-7 repeticiones.	
19. En las autocargas la oposición a vencer es sólo la de nuestro propio cuerpo y en las sobrecargas se debe superar un peso añadido.	
20. En el ejercicio de zancadas, lunges o tijeras frontales y en las sentadillas estamos desarrollando, entre otros músculos, los cuádriceps.	
21. La prueba o test de burpee mide la resistencia anaeróbica o muscular.	
22. Si el calentamiento se convierte en una práctica rutinaria y monótona se perderá la predisposición y entrega al trabajo y no se producirán los efectos deseados del calentamiento.	
23. A mayor nivel de condición física, mayor volumen de trabajo podremos utilizar en la sesión de entrenamiento	
24. Solo una elevación gradual y progresiva de las cargas logra mejorar la capacidad de acondicionamiento físico de la persona.	
25. La parte principal del calentamiento son los estiramientos.	
26. Después de dos meses con hábitos de vida sedentarios empezaría el trabajo de fuerza realizando 3 series de 15 repeticiones.	
27. Para aumentar la carga de una sesión se puede aumentar el número de ejercicios o aumentar el número de repeticiones y series de cada ejercicio.	
28. La frecuencia cardiaca estará entre las 90-100 pulsaciones/minuto al inicio del calentamiento y las 150-170 durante el trabajo más intenso.	
29. Si disminuyo el tiempo de recuperación entre los ejercicios de un circuito de resistencia, estoy aumentando la intensidad del trabajo.	
30. Los periodos de trabajo y de descanso en un circuito de resistencia deben ser de la misma duración.	