

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

-



.....

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: