

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

✓ 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.



160

MEJORAR

SESIONES

ESFUERZOS

NATURAL

RITMO

CARDÍACO

Aquest qualitat és: