1 ¿Cuál de los siguientes es un beneficio del entrenamiento de fuerza?

A) Aumento de la flexibilidad.
B) Mejora de la masa ósea.
C) Disminución de la masa muscular.
D) Reducción de la resistencia cardiovascular.

2. El entrenamiento cardiovascular es esencial para mejorar...

A) La fuerza de los músculos.
B) La resistencia de los ligamentos.
C) La salud del corazón y los pulmones.
D) La coordinación y el equilibrio.

3. ¿Qué es el VO2 máximo?

A) La cantidad de oxígeno que un cuerpo puede consumir durante el ejercicio intenso.
B) La capacidad del músculo para aumentar su tamaño.
C) El número de repeticiones en una serie de ejercicios.
D) El tiempo que tarda el cuerpo en recuperar el ritmo cardíaco después de hacer ejercicio.

LIVEWORKSHEETS