

## Solución

1 Que es resistencia Aeróbica.

La resistencia aeróbica se define como la capacidad del organismo para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con un poco de esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida. Fisiológicamente, es la habilidad de producir un trabajo utilizando el oxígeno como combustible.

# AEROBICA



¿Que es resistencia Anaerobica

Se define como la capacidad del organismo para utilizar de forma eficiente el contenido en las células musculares en forma de reserva energética al realizar actividades físicas de corta duración y de alta intensidad.

