

RESISTENCIA AEROBICA. El ejercicio de tipo Aerobico es conocido como cardio, son ejercicios de intensidad media o Baja y de Larga duracion, como el ciclismo, Natación o Atletismo.



A
E
R
O



B
I
C
A

ANAEROBICA.



RESISTENCIA ANAEROBICA! Conocido como ejercicio de fuerza, No se necesita oxígeno para la obtención de la energía, Ni la presencia de oxígeno en nuestros músculos es un esfuerzo muy intenso en un corto tiempo, como las pesas o Barras.



ANAERÓBICO



AERÓBICO

