

1)

Aeróbica	Anaeróbica
Caminar a buen ritmo	Baile
Levantar pesas	Ciclismo
abdominales	Saltar largo
Gimnasia artística	Saltar largo
Patinaje	Carreras cortas a gran velocidad
Lanzamiento de Balón medicinal	

2)

1) Hipertrofia cardíaca (aumenta tamaño del corazón debido al aumento de su masa muscular).

2) Descenso de la tensión arterial.

3) Mejora de la circulación (previene las varices)

3)

La diferencia es que en la aeróbica se realizan ejercicios de intensidad media o baja. En la anaeróbica se pone a prueba en los ejercicios de poca duración pero alta intensidad.