

RESISTENCIA AEROBICA

Ciclismo

Canibal

Baile

Patinaje

RESISTENCIA ANAEROBICA

levantamiento de

Pesas

abdominales

gimnasia artistica

lanzamiento de

bolos medicos

Squats

Correrias

2

Incrementa la capacidad pulmonal

mejora el metabolismo de los grasas

mejora el sistema inmune

Incremento de globulos rojos

Incremento de la capacidad del corazón

3

El ejercicio aerobico ayuda a mejorar

el sistema cardico y a mejorar resistencia

del cuerpo el anaerobico se centra

en la fuerza muscular para mejorar

la fuerza de los musculos y huesos