

Solución

Resistencia anaeróbica

- Levantamiento de pesas,
- Abdominales,
- Gimnasia artística,
- Carreras cortas de 400m a 1000m.

Resistencia aeróbica

- Ciclismo,
- Natación,
- Fútbol,
- Fútbol (se considera aeróbica)

anaeróbica)

La resistencia

una cualidad física en la que el ser humano tiene la capacidad de realizar un esfuerzo de mayor o menor intensidad durante el mayor tiempo posible.



anaerobica



Aerobica

aerobica

y

anaerobica



tenis

- 1 hacer dibujo de fase de Puntos, Ganador
- 2 practica
- 3 Embar a la Plataforma

Semana 26

