

Temas

Test condicionamiento físico

- ★ Resistencia
- ★ Fuerza
- ★ Velocidad

Iniciación de portivos de deportes en Compañía

- ★ Voleibol
- ★ Baloncesto
- ★ Micro Fútbol
- ★ Balonmano

Resistencia Anaeróbica

Cuando debido a la alta intensidad que el esfuerzo que se concreta es tan intenso, el individuo no consigue tomar la cantidad de oxígeno que necesita.

De este modo, el esfuerzo se termina haciendo con una falta de oxígeno.

Anaerobica



Corta duración
Alta intensidad

Aerobica



Actividad que utilice oxígeno, utilice tu frecuencia
Cardíaca = periodo extenso de tiempo.