

Clasifica 4 de ~~ppp~~ + ~~RS~~ de resistencia aeróbica y 4 de resistencia anaeróbica.

Resistencia aeróbica

1. Ciclismo.
2. Natación.
3. Correr.
4. Clases dirigidas.

Resistencia anaeróbica

1. Abdominales.
2. Carreras cortas a gran velocidad.
3. Gimnasia artística.
4. Fútbol: (se considera un deporte aeróbico-anaeróbico)



Deporte anaeróbico



dad.

deporte de vólbico



os