

Que es resistencia aeróbica y que anaeróbica y su

Anaeróbica dibujo

Se define como la capacidad del organismo para utilizar de forma eficiente el ATP "adenosin trifosfato" contenido en las células musculares en forma de reserva energética al realizar actividades físicas de corta duración y de alta intensidad.



Aeróbica

Hace referencia a los dos tipos de esfuerzo que somos capaces de realizar los seres humanos = de intensidad leve en un periodo extenso "Como una Maratón".

