Guía 3

Definir los siguientes conceptos según la educación física (pueden utilizar un celular por grupo)

Fuerza:

Velocidad:

Flexibilidad:

Resistencia:

Actividad Física:

Ejercicio:

Series:

Repeticiones:

Frecuencia cardíaca en reposo:

Frecuencia Cardíaca final:

Tiempo de ejecución:

Tiempo de descanso:

Dosificación: