

Nombre..... Apellidos.....nº.....

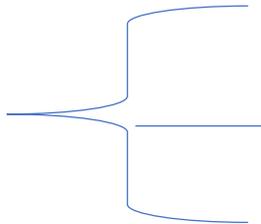
FUERZA



¿Cómo se le llama al crecimiento de las células-fibras musculares?

¿En qué cualidades físicas se produce (entrenamiento)?

VELOCIDAD

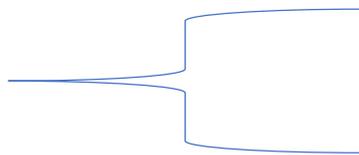


¿De que dos factores depende la velocidad de desplazamiento?

¿Qué trabajos con salidas cortas, reaccionando a un estímulo visual/sonoro?

Cita dos componentes fundamentales que condicionan la flexibilidad

FLEXIBILIDAD



Cita dos sistemas de entrenamiento de la flexibilidad

Flexibilidad y edad



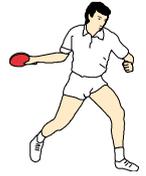






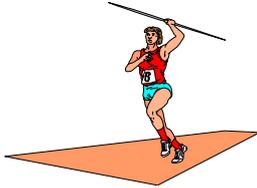








































RESISTENCIA	R	FUERZA	F	VELOCIDAD	V	FLEXIBILIDAD	FLX
-------------	----------	--------	----------	-----------	----------	--------------	------------