cuestionario

1. ¿Qué entendemos por cualidades físicas físicas?
2. ¿Qué le pasa al cuerpo si trabajo la fuerza explosiva?
3. ¿Cómo mejora la fuerza a la resistencia anaeróbica?
4. ¿Cómo mejora la persona la fuerza máxima?
5. ¿Cómo se diferencia la fuerza relativa de la absoluta?