NAME: GRADE:

AEROBIC OR ANAEROBIC?

¿AERÓBICO O ANAERÓBICO?

After physical activity, we can find out what kind of endurance we have been working out through the estimation of our heart rate (HR):

1. If it is between **120 y 160** **beats per minute**, we have worked **aerobic endurance**

.

2. If it is between**170 y 190** **beats per minute,** we have worked **anaerobic endurance**.

In order to know if an activity is aerobic (oxygen enough to perform the activity) or anaerobic (debt of oxygen) we are are going to perform different activities and check our heartrate to establish a relation between them.

Después de una actividad física,podemos descubrir qué tipo de resistencia estamos trabajando a través de la estimación de nuestra frecuencia cardiaco (FC):

1. Si está entre **120 y 160** **pulsaciones por minuto**, hemos trabajado **resistencia aeróbica.**

.

2. Si está entre **170 y 190** **pulsaciones por minuto,** we have worked **resistencia anaeróbica**.

Para conocer si una actividad es aeróbica (oxígeno suficiente para realizar la actividad) o anaeróbica (deuda de oxígeno) vamos a realizar diferentes actividades y comprobar nuestro ritmo cardiaco para establecer una relación entre ellos.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| AEROBIC | ANAEROBIC | HEARTRATE |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |

1. Burpee 1’ :
2. Push up on the wall 30 ‘’:

Flexiones en la pared

1. Squats 1’ :

Sentadilla

1. 4 Sprints:
2. Write one exercise and perform it for 1‘:

Escribe un ejercicio y realízalo durante 1’: