|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Capacidad física relacionada con la salud** | **Objetivo** | **Características del estímulo** | | | |
| **Tipo de actividad y ejemplos** | **Duración (min) por sesión** | **Frecuencia semanal (sesiones)** | **Intensidad** |
| **Resistencia aeróbica "Entrenamiento mínimo"** | *Incrementar y/o mantener la capacidad aérobica favoreciendo al sistema cardiocirculatorio* | ***Aeróbica****. Caminar, nadar, andar en bicicleta.* | *Mínima 10 min Máxima 30 min* | *5 sesiones* | *50% de la frecuencia cardíaca máxima* |
| **Resistencia aeróbica "Entrenamiento óptimo"** |  |  |  |  |
| **Fuerza-resistencia** |  |  |  | *1 a 3 sesiones* |  |
| **Coordinación** |  |  |  |  |  |
| **Flexibilidad o movilidad** |  |  |  |  |  |

**Características de los estímulos para entrenar las capacidades físicas relacionadas con la salud**

Ramírez S. & Hernández S. (2021). Entrenamiento de las capacidades físicas orientadas a la salud. Universidad Veracruzana.