

- d. **Tipos** de *ejercicios aeróbicos* que pueden llevar a cabo (mencione 4) (ACSM, 2018, pp. 157-158, 162) (**5 puntos**):
- e. La *duración* (**Tiempo**) total de una sesión de ejercicios aeróbicos (ACSM, 2018, pp. 151, 162) (**5 puntos**):
- f. El **Volumen** del ejercicio aeróbico (ACSM, 2018, pp. 158-160, 162) (**5 puntos**):
- g. El **Patrón** (**Pattern**) del ejercicio aeróbico (ACSM, 2018, pp. 162) (**5 puntos**):
- h. La **Progresión** del programa de ejercicios aeróbicos (ACSM, 2018, pp. 160-162) (**5 puntos**):
- i. Programa de *ejercicios de flexibilidad*, basado en el principio **FITT-VP** (ACSM, 2018, pp. 169-171) (**10 puntos**):

- j. Programa de *ejercicios neuromotores* (i.e., entrenamiento funcional), en acorde al principio **FITT-VP** (ACSM, 2018, pp. 171-172) (**10 puntos**):
- k. Programa de *ejercicios con resistencias* (i.e., desarrollo de la aptitud muscular), en conexión al principio **FITT-VP** (ACSM, 2018, pp. 161-168) (**10 puntos**):
3. Fundamentado en un cliente varón de 60 kg que desea trotar a una intensidad de **5 METS** durante **20 minutos, 3 veces a la semana**, calcule el volumen por semana, basado en el **MET-min⁻¹** y la **kcal · min⁻¹** (ACSM, 2018, pp. 158-160) (**20 puntos, 10 puntos c/u**). Detalle los cálculos, utilizando unidades del sistema métrico:
- a. Calcule: **MET-min · sem⁻¹** (ACSM, 2018, p. 159) (**10 puntos**). Desglose su procedimiento:
- b. Calcule: **kcal · min⁻¹ · sem⁻¹** (ACSM, 2018, p. 159) (**10 puntos**). Desglose su procedimiento: