
RESPUESTAS Y ADAPTACIONES AL EJERCICIO

Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio



Saludmed 2016, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)", de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#). Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com.

EJERCICIO

AGUDO

Un Ejercicio

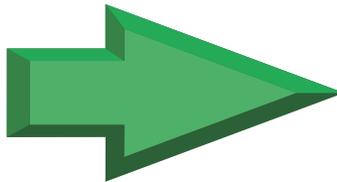
**Una Sesión
de
Ejercicio**

Ejemplo

Correr 3 millas



Pasa a



CRÓNICO

Entrenamiento

**Sesiones Repetidas
de
Ejercicio**

Ejemplo

**Varios
Días o Meses
Corriendo 3 Millas**

