



El acondicionamiento físico es el desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas para mejorar el rendimiento físico a través del ejercicio. El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte.

Su objetivo principal es el desarrollo de la resistencia aeróbica, tonificación muscular, control de pulsaciones, manejo del estrés, mejorar la coordinación, la flexibilidad y la velocidad.