1. Son ejercicios que no requieren de mucho esfuerzo físico y que se realizan antes de una trabajo fisico intenso, sirven para evitar lesiones y para que los músculos se desarrollen en su máximo potencial.
2. El calentamiento tiene la finalidad de conseguir que el organismo progresivamente alcance un nivel óptimo de forma física, obteniendo mayor movilidad y flexibilidad en las articulaciones, mediante la realización de una serie de ejercicios, cuyo objetivo inmediato es provocar el aumento de la temperatura
3. Fase de activación: Busca la estimulación general del organismo con ejercicios que comporten una intensidad moderada o suave y que manifiesten el máximo número de grupos musculares.

 . Fase de Adaptación: El cuerpo aumenta de temperatura y los músculos se calientan.

 Fase de culminación: El cuerpo se encuentra en estado óptimo para realizar el ejercicio.

1. Calentamiento General:En él se hacen ejercicios globales independientemente de la actividad que vayamos a realizar. Primero se moviliza el cuerpo(desplazamientos,saltos...) ... Calentamiento Específico: Afecta sólo a las partes del cuerpo que vayamos a utilizar después.
2. Porque son ejercicios de calentamiento realizados específicamente para calentar las zonas del cuerpo que más vamos a utilizar, esto ayuda a que haya una mayor actividad en esas zonas.