



Выносливость - это способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности

Виды выносливости

Общая

Специальная



Основа высокой физической работоспособности

Скоростная, силовая, статическая силовая, динамическая силовая, координационная и др.