**WF-Kształtowanie wytrzymałości w biegu ciągłym z zastosowaniem aplikacji Endomondo**

Kształtowanie wytrzymałości w biegu ciągłym z zastosowaniem aplikacji Endomondo  
  
„Wytrzymałość to zdolność do kontynuowania długotrwałej pracy o wymaganej intensywności, bez obniżania efektywności działań i przy zachowaniu podwyższonej odporności na zmęczenie”(H. Sozański 1999). ... Im wyższa wydolność, tym wolniej narastające zmęczenie.  
  
Bieganie jak poprawić swoją wytrzymałość  
https://biegniesz.pl/art/bieganie-jak-poprawic-swoja-wytrzymalosc  
  
Aplikacja Endomondo  
https://www.youtube.com/watch?v=mUPhS-VTVPM  
  
Ćwiczenia techniki biegowej  
https://www.youtube.com/watch?v=5eCgFLnCnX8