**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