



UTHÅLLIGHET

Uthållighet är förmågan att stå emot trötthet vid långvarig träningsbelastning. Tillsammans med rörlighet, snabbhet, styrka och mjölksyra är uthållighet egenskaper som ställer stora krav på fysiken.

Det finns både aerob och anaerob uthållighet. Det förstnämnda handlar mest om grunduthållighet, förmågan till energiutvinning med hjälp av syre. Uthållighet (aerob) är grundläggande för all idrott då den gör att man kan träna längre och hårdare. Den har även avgörande betydelse för den anaeroba uthålligheten eftersom en hög aerob kapacitet är grunden för en hög anaerob förmåga.

Aerob uthållighet kan tränas genom långsammare lopp med kort vila (exempelvis gräsdigonaler) eller distanslöpning. Den anaeroba uthålligheten har vi separerat till eget kapitel som behandlas under mjölksyra kapitlen i tabellen.