L'endurance est la capacite de maintenir dans le temps un certain niveau d'intensite exigee.Elle peut se quantifier par un taux de diminution de l'intensite relative de l'exercice au fur et a mesure qu'augmente la duree des epreuvesScientifiquement, on definit l'endurance comme une aptitude a maintenir un effort d'une intensite relative donnee pendant une duree prolongee.