

L'endurance est la capacité de maintenir dans le temps un certain niveau d'intensité exigée. Elle peut se quantifier par un taux de diminution de l'intensité relative de l'exercice au fur et à mesure qu'augmente la durée des épreuves. Scientifiquement, on définit l'endurance comme une aptitude à maintenir un effort d'une intensité relative donnée pendant une durée prolongée.