Conditie (zie artikel)

* Kracht
* Snelheid
* Flexibiliteit
* Coördinatie
* Uithoudingsvermogen

Conditie is in de enge zin van het woord hetzelfde als uithoudingsvermogen.

Uithoudingsvermogen is het vermogen om gedurende een bepaalde tijd een lichamelijke of geestelijke inspanning te kunnen volhouden. Met namen de mogelijkheid van intensieve inspanningen lang vol te houden.

Bepalen van de conditie met:

* Coopertest
* Piepjestest
* Hartslag meten voor en na actie
* VO2max (ml O2/min/kg lichaamsgewicht) is de maximale zuurstofopname van je lichaam. Dit wordt bepaald door hart, longen, spieropname. Lance Armstrong heet waarde 85.

Omslag aerobe naar anaerobe verbranding

Vermogen is groter bij anaerobe verbranding, dit houd je minder lang vol dan aerobe verbranding.

Aerobe training: paar keer per week langdurige inspanning met niet al te hoge intensiteit.

* Spiervezels maken meer ATP door meer mitochondriën waardoor meer efficiëntere energieproductie
* Hart en bloedvatensysteem past zich aan (betere doorbloeding van de spieren). Bloedvolume neemt toe
* Longen passen zich aan

Anaerobe training: oefeningen met hoge intensiteit, korte sprintjes en krachttraining

* Spierkracht groter
* Spieren gaan beter met verzuring om