

Trening :

z angielskiego training – rzeczownik rodzaju męskiego

- 1. Specjalnie - opracowane, systematycznie prowadzone ćwiczenia w celu uzyskania maksymalnej sprawności fizycznej w uprawianej dyscyplinie sportu, prowadzone zazwyczaj pod merytoryczną opieką trenera.*
- 2. Wieloletni proces – kształtowania sprawności fizycznej: siły, szybkości, wytrzymałości, koordynacji nerwowo-mięśniowej oraz cech wolicjonalnych i umiejętności techniczno - taktycznych związanych z uprawianą dyscypliną sportu w celu osiągnięcia maksymalnych wyników sportowych.*