



Na grafu můžete vidět vztah mezi tréninkovým podnětem a ideální adaptací. Tréninkový podnět (žlutá čárkovaná křivka) ukazuje zátěž, která je postupně zvyšována, zatímco ideální adaptace (oranžová plná křivka) ukazuje, jak se tělo optimálně přizpůsobuje podnětu s mírným zpožděním. Cílem je, aby adaptace následovala tréninkové podněty a postupně se zlepšovala, aniž by došlo k maladaptaci nebo přetrénování.