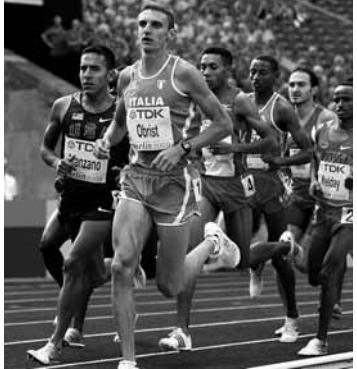


SOMMARIO

Presentazione..... Pag. 1



CORSA

Fondamentali della corsa	» 5
Sprint.....	» 11
Partenza da terra	» 21
Medie e lunghe distanze	» 33
Staffette	» 45
Ostacoli.....	» 61
Corsa con siepi	» 73

MARCIA



SALTO

Fondamentali dei salti.....	» 97
Salto in lungo	» 103
Salto triplo.....	» 115
Salto in alto.....	» 125
Salto con l'asta.....	» 137



LANCIO

Fondamentali dei lanci.....	» 153
Lancio del giavellotto	» 161
Getto del peso - Tecnica lineare	» 177
Getto del peso - Tecnica rotatoria.....	» 191
Lancio del disco.....	» 207
Lancio del martello.....	» 223

CORSA, SALTO E LANCIO

Prove multiple.....	» 241
---------------------	-------