

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
---------------------	---	-----