

L'ALLENAMENTO DELLE SPECIALITÀ DI CORSA VELOCE PER GLI ATLETI D'ÉLITE

di Carlo Vittori

Supplemento di Atleticastudi 2003

Sommario Che cos'è la velocità / La ritmica / Il modello di comportamento ritmico in una corsa veloce / Modelli di riferimento della corsa rapida ed ampia / Modello tecnico-biomeccanico dei 100 m / L'allenamento della lunghezza e della frequenza dei passi / Esercizi per l'ampiezza dei passi / Esercizi per la frequenza dei passi / Loro caratteristiche / Multi-balzi orizzontali e corsa balzata (es. speciali)