

# 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

.....	»	85
-------	---	----



## 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
---------------------	---	-----