

SOMMARIO

Biologia e Allenamento

- Studi e statistiche

3

Luca Filipas, Antonio La Torre, Maria Francesca Piacentini, Matteo Bonato

Effetti dell'high intensity interval training nelle discipline di endurance dell'atletica leggera

Biologia e Allenamento

- Nutrizione

13

Enrico Arcelli, Stefano Righetti
Alimentazione nelle prove multiple

Metodologia

- Scuola e giovani

19

Hans Katzenbogner
Così i più piccoli imparano i salti multipli

Metodologia

- Tecnica e didattica

26

Giuliano Corradi

L'allenamento della forza "speciale-specifica" nel salto in alto

- Studi e statistiche

32

Elena Ricci, Matteo Bonato, Antonio La Torre, Maria Francesca Piacentini

Tasso di abbandono dei finalisti della specialità dei 400hs ai campionati mondiali juniores

- Scuola e giovani

42

Burkhard Looks

Dal lancio al lancio del giavellotto

Storia e cultura

53

Marco Martini

Da Billy Mills a Makata Taka Hela

Formazione continua

57

Articoli di tecnici: "110 hs e 100 hs

- Quali sono gli errori gravi nel passaggio dell'ostacolo e quali le esercitazioni tecniche per correggerli", di **Roberto Bedini** / "Gli acciacchi del mezzofondo europeo (e italiano), di **Alfio Cazzetta** / Dalla letteratura internazionale - Sintesi di articoli scientifici: "**Il tempo di contatto come un indicatore del costo metabolico nei mezzofondisti e fondisti di élite**" / Rassegna bibliografica / Convegni, seminari, workshop

Rubriche

- **Recensioni**
- **Abstract** (in italiano, in inglese)
- **Attività editoriali**