

# INDICE

Editoriale . . . . .	pag. 5
Presentazione . . . . .	pag. 7
Prefazione degli Autori al testo . . . . .	pag. 8

## 1. Corse di 100 e 200 metri

1.1 Fascia dei 16-17 anni . . . . .	pp. 9-24
-------------------------------------	----------

Frequenza settimanale di utilizzazione dei mezzi di allenamento, Potenza aerobica, Capacità lattacida, Potenza lattacida, Capacità alattacida, Potenza alattacida, Addestramento tecnico e miglioramento delle capacità di forza veloce ed elastica, Periodizzazione, Esempi di microcicli settimanali

1.2 Fascia dei 18-19 anni . . . . .	pp. 25-40
-------------------------------------	-----------

Frequenza settimanale di utilizzazione dei mezzi di allenamento, Potenza aerobica, Capacità lattacida, Potenza lattacida, Capacità alattacida, Potenza alattacida, Addestramento tecnico e miglioramento delle capacità di forza veloce ed elastica, Periodizzazione, Esempi di microcicli settimanali

1.3 Fascia dell'atleta di elevato livello . . . . .	pp. 41-56
---	-----------

Frequenza settimanale di utilizzazione dei mezzi di allenamento, Potenza aerobica, Capacità lattacida, Potenza lattacida, Capacità alattacida, Potenza alattacida, Addestramento tecnico e miglioramento delle capacità di forza veloce ed elastica, Periodizzazione, Esempi di microcicli settimanali

## 2. Corsa di 400 metri

2.1 Fascia dei 16-17 anni . . . . .	pp. 57-74
-------------------------------------	-----------

Frequenza settimanale di utilizzazione dei mezzi di allenamento, Potenza aerobica, Capacità lattacida, Potenza lattacida, Capacità alattacida, Potenza alattacida, Addestramento tecnico e miglioramento delle capacità di forza veloce ed elastica, Periodizzazione, Esempi di microcicli settimanali

2.2 Fascia dei 18-19 anni . . . . .	pp. 75-92
-------------------------------------	-----------

Frequenza settimanale di utilizzazione dei mezzi di allenamento, Potenza aerobica, Capacità lattacida, Potenza lattacida, Capacità alattacida, Potenza alattacida, Addestramento tecnico e miglioramento delle capacità di forza veloce ed elastica, Periodizzazione, Esempi di microcicli settimanali

2-3 Fascia dell'atleta di elevato livello . . . . .	pp. 93-111
---	------------

Frequenza settimanale di utilizzazione dei mezzi di allenamento, Potenza aerobica, Capacità lattacida, Potenza lattacida, Capacità alattacida, Potenza alattacida, Addestramento tecnico e miglioramento delle capacità di forza veloce ed elastica, Periodizzazione, Esempi di microcicli settimanali

Sommari . . . . .	pp. 112
-------------------	---------