

## collana quaderni tecnici numero speciale

### indice

PRESENTAZIONE	pag.	5
NOTE PRELIMINARI	pag.	9
INTRODUZIONE	pag.	11
<b>CAPITOLO PRIMO</b>		
Metodologia per il miglioramento della forza	pag.	15
<b>CAPITOLO SECONDO</b>		
Metodologia per il miglioramento della velocità	pag.	81
<b>CAPITOLO TERZO</b>		
Metodica di sviluppo della resistenza	pag.	105
<b>CAPITOLO QUARTO</b>		
Metodologia per lo sviluppo della destrezza, della flessibilità e di altre qualità	pag.	167
BIBLIOGRAFIA PRINCIPALE	pag.	187

atleticastudi

direttore Responsabile  
Augusto Frasca

capo redattore  
Gianfranco Carabelli

sezione redazione  
DAL/Centro Studi, Viale  
Mariano, 70 - 00100 Roma  
Tel. Trib. Roma n. 14569  
| 29-5-1972

iz. di Atletica Leggera  
r gentile concessione