



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA



CENTRO STUDI & RICERCHE

# Preatletismo generale a coppie

di

LAURA BORTOLI e CLAUDIO ROBAZZA

disegni di

FIGORELLA TOMASI

# INDICE

Presentazione.....	pag.	4
Introduzione.....	»	6
<b>ARTI SUPERIORI</b>		
- Esercizi di mobilizzazione.....	»	8
- Esercizi di tonificazione.....	»	21
<b>ARTI INFERIORI</b>		
- Esercizi di mobilizzazione.....	»	27
- Esercizi di tonificazione.....	»	38
<b>BUSTO</b>		
- Esercizi di mobilizzazione.....	»	46
- Esercizi di tonificazione della muscolatura addominale.....	»	55
- Esercizi di tonificazione della muscolatura dorsale.....	»	64
ANDATURE.....	»	73
ESERCIZI DI LOTTA E OPPOSIZIONE.....	»	79
ESERCIZI DI TRASPORTO.....	»	85
ESERCIZI COMPLESSI.....	»	89