

ATLETICA LEGGERA

Programma

Concetto di adattamento all'allenamento

Concetto di Supercompensazione

Concetto di capacità motoria (coordinative e condizionali)

Mobilità articolare (stretching)

Concetto di abilità motoria

Attività sportiva aerobica e anaerobica

Concetto di energia e consumo energetico

Cenni sul CONI e Federazione di Atletica Leggera

La corsa veloce

La corsa a ostacoli

Le staffette

Il mezzofondo e il fondo

I salti

I lanci

La marcia

Le prove multiple