

ATLETICA LEGGERA



Presentazione curata da Giancarlo Broggi

Perché L'atletica Leggera per Atleti Disabili



La Metodologia d'allenamento



- Potenziamento
- Forza / Resistenza
- Rapidità / Tecnica
- Mantenimento e stabilizzazione

Evoluzione Tecnica



Getto del Peso



Lancio del Giavellotto



Lancio del Disco



La Corsa



Conclusioni Aggregazione e Benessere

