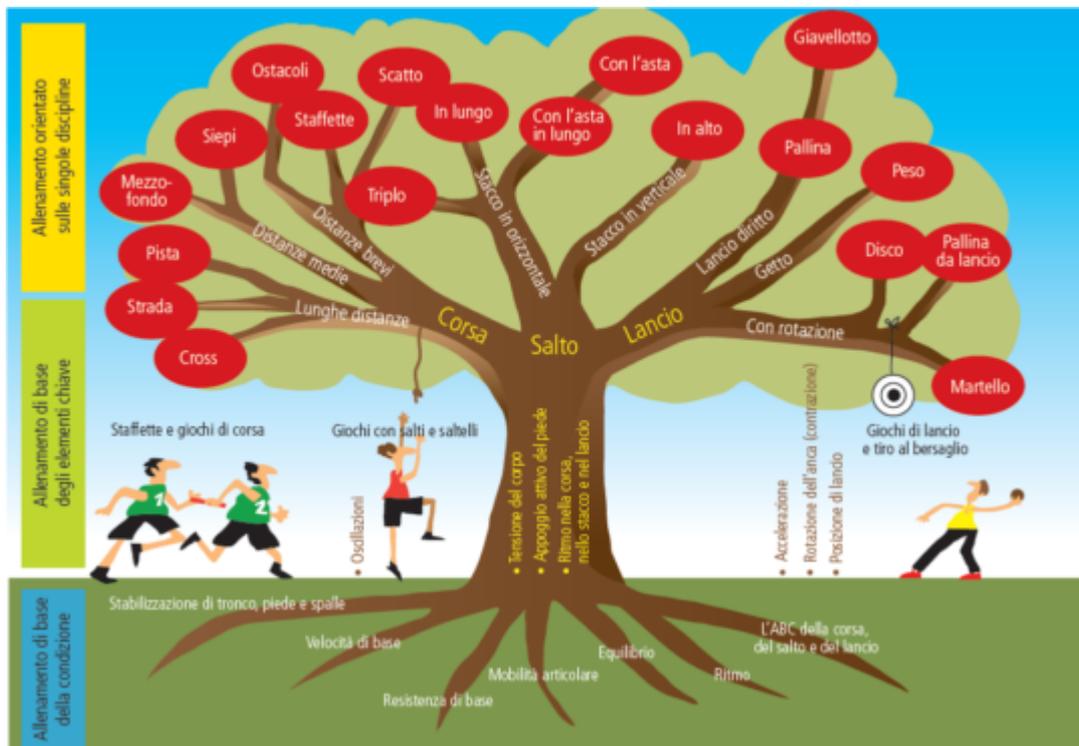


# Preparazione mirata: L'albero dell'atletica

Gli elementi chiave dell'atletica leggera determinano il tipo di preparazione ideale per l'allenamento che segue. Nell'albero raffigurato qui sotto sono rappresentati gli elementi chiave delle diverse discipline.



La filosofia della formazione di G+S nell'atletica leggera si basa in modo molto significativo sugli elementi chiave (estensione del corpo, impiego attivo dei piedi, ritmo della corsa, stacco e lancio).

La parte principale dell'allenamento dell'atletica leggera dovrebbe servire a migliorare questi elementi chiave.



Fonte: Andreas Weber, capodisciplina G+S Atletica leggera, Nicola Gentsch, esperto G+S Atletica leggera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**