

# SOMMARIO

## **3** **L'ATLETICA LEGGERA NELL'EX-URSS**

Allenamento per i 100 e i 200 m  
Allenamento per i 400 m

traduzione di Annamaria Capponi  
revisione di Luciano Bagoli

## **31** **SALTO IN ALTO DA FERMO**

Un valido strumento per  
la valutazione del processo  
di allenamento dell'atleta

di Luciano Bagoli

