

**Biathlon atletico di panca e corsa**  
**Collana FILPJK n. 9**

**INDICE**

Regolamento	9
Valutazione delle prove	11
Distensione degli arti superiori, da supino su panca	11
Corsa sulla distanza delle due miglia	12
Tecnica esecutiva della distensione degli arti superiori, da supino su panca orizzontale	13
Principali metodi di allenamento della forza massima	15
Principali metodi di allenamento della resistenza	23
Principali esercizi di potenziamento muscolare con i sovraccarichi	27
esercizi per i muscoli dei piedi e delle gambe	27
esercizi per i muscoli delle cosce e delle anche	29
esercizi per i muscoli antero-laterali dell'addome	33
esercizi per i muscoli posteriori dell'addome	36
esercizi per i muscoli del dorso	39
esercizi per i muscoli del torace	42
esercizi per i muscoli delle spalle	45
esercizi per i muscoli delle braccia	49
esercizi per i muscoli degli avambracci e delle mani	51