

Renzo Pozzo, Attilio Sacripanti, Ernesto Zanetti (1997) *Biomeccanica della pesistica moderna* Ed. FILPJK collana Biomeccanica - volume settimo

L'ultimo volume della collana dedicata alla biomeccanica affronta in maniera approfondita e diversificata la sua applicazione allo sport della Pesistica. Le analisi in esso affrontate, in modo chiaro e discorsivo, costituiscono un ausilio per un uso redditizio delle varie metodiche proprie di questa disciplina.

Gli argomenti trattati abbracciano varie problematiche relative alla preparazione fisica con i pesi per ogni tipo di sport, fornendo spunti e prospettive per un approccio alla programmazione dell'allenamento di tipo interdisciplinare.