

Stelvio Beraldo (1996) *Criterium nazionale di biathlon atletico di panca e corsa*  
collana FIJLKAM - volume nono

Il volume descrive dettagliatamente la neo disciplina sportiva del biathlon atletico di panca e corsa fornendo il regolamento per la partecipazione alle competizioni e le tabelle per la valutazione delle prove.

Inoltre si propone come un prezioso manuale tecnico contenente i principali metodi di allenamento sia alla forza massima che alla resistenza, nonché la descrizione dei più importanti esercizi di potenziamento muscolare, scendendo nel dettaglio degli esercizi da applicare agli specifici plessi muscolari. Gli esercizi in parola, oltre ad essere spiegati verbalmente, sono illustrati graficamente in modo esemplare dallo stesso autore.