



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Sardegna

## CORSO PER ISTRUTTORI

PERIODO dal 19/12/2009 al 07/03/2010

SEDE Impianti Stadio dei Pini a Sassari

### CALENDARIO

data	orario	materia	docente
19/12	15.00/19.00	Metodologia dell'allenamento	Giorgio Fenu
09/01	15.00/19.00	Programmazione velocità (teoria)	Giorgio Fenu
10/01	9.30/12.30	Programmazione velocità (pratica)	Giorgio Fenu
16/01	15.00/19.00	Programmazione mezzofondo (teoria)	Tonino Congiu
23/01	15.00/19.00	Programmazione marcia (teoria-pratica)	Nello Dessì
30/01	15.00/19.00	Programmazione Lanci (teoria)	Nicola Piga
31/01	09.30/12.30	programmazione Lanci (pratica)	Nicola Piga
06/02	15.00/19.00	Principi di medicina sportiva Regolamenti tecnici	Roberto Sollai Sergio Lai
13/02	15.00/19.00	Programmazione salti (teoria)	Paolo Reni
14/02	9.30/12.30	Programmazione salti (pratica)	Paolo Reni
27/02	15.00/19.00	Programmazione ostacoli (teoria)	Amedeo Avanzato
28/02	9.30/12.30	Programmazione ostacoli (pratica)	Amedeo Avanzato
06/03	15.00/19.00	Programmazione salti (teoria)	Tecnico federale
07/03	9.30/12.30	Programmazione salti (pratica)	Tecnico federale