

**CORSO ALLENATORI DI PRIMO LIVELLO  
DI ATLETICA LEGGERA  
2018-2019**

Date, sedi, temi da trattare e relatori.

**Venerdì 26 ottobre**

Sede CSI piazza Duomo 2, Vicenza.

Orario: 20,45 – 22,30

- ***Momento Associativo con presentazione del corso***

Relatore: Presidenza CSI

- ***"L'allenamento è ....."***
- ***Calendario del Corso***

Relatore Lorenzo Zoccante

**Mercoledì 7 novembre**

Palestra "Consolaro" presso i giardini Salvi a Vicenza

Orario: 20,15 – 22,15

- ***"Il riscaldamento è allenamento?"***
- ***"Le andature tecniche per la corsa e i salti"***

Relatore Barbara Lah

**Venerdì 16 novembre**

Palestra "Consolaro" presso i giardini Salvi a Vicenza

Orario: 20,15 – 22,15

- ***"La corsa prolungata: ad ogni età le giuste proposte"***

Relatore Diana Tomasi

**Mercoledì 28 novembre**

Sede CSI piazza Duomo 2, Vicenza.

Orario: 20,30 – 22,30

- ***"Consapevolezza nell'alimentazione, elemento cardine dell'allenatore"***

Relatore Diego Fortuna

**Lunedì 3 dicembre**

Palestra "Consolaro" presso i giardini Salvi a Vicenza

Orario: 20,15 – 22,15

- ***"La forza: i tanti modi per allenarla"***

Relatori Umberto Pegoraro e Lorenzo Zoccante

### **Giovedì 13 dicembre**

Palestra "Consolaro" presso i giardini Salvi a Vicenza  
Orario: 20,15 – 22,15

- ***"La velocità: da scoprire con i più piccoli, da allenare con i più grandi"***

Relatore Umberto Pegoraro

### **Venerdì 11 gennaio**

Palestra "Consolaro" presso i giardini Salvi a Vicenza  
Orario: 20,30 – 22,30.

- ***"Gli ostacoli: dal mezzo di allenamento alla gara "***

Relatore Lorenzo Muraro

- ***"Correre?... camminare?... no, marciare"***

Relatore Pillan Ampelio

### **Mercoledì 23 gennaio**

Palestra "Consolaro" presso i giardini Salvi a Vicenza  
Orario: 20,30 – 22,30.

- ***"I salti: Lungo / alto, come lo scopro , come lo alleno"***

Relatore Lorenzo Zoccante e Barbara Lah

### **Venerdì 1 febbraio**

Palestra "Consolaro" presso i giardini Salvi a Vicenza  
Orario: 20,30 – 22,30.

- ***"I lanci: Peso, disco e giavellotto/vortex: esperienze di allenamento"***

Relatore Daniele Chiurato

### **Data da destinarsi** (metà febbraio)

Sede CSI piazza Duomo 2, Vicenza.  
Orario: 20,45 – 22,45.

- ***" Infortuni sportivi: dalla prevenzione alla gestione"***

Relatore: Nicola Zaupa

### **Data da destinarsi** (febbraio/marzo)

Sede CSI piazza Duomo 2, Vicenza.  
Orario: 20,15 – 22,45

- ***Questionario con verifica delle conoscenze***

***Saranno obbligatorie l'80% delle presenze ai momenti formativi (max 2 assenze) e 8 ore di tirocinio presso uno dei relatori del corso o allenatore riconosciuto dal CSI .***