

| <b>CORSO ISTRUTTORI FIDAL Bergamo</b> |        |   |                  |
|---------------------------------------|--------|---|------------------|
| <b>DATA</b>                           |        | <b>Lezione</b>  | <b>Docente</b>   |
| lunedì                                | 25-set |   |                  |
| martedì                               | 26-set |   |                  |
| mercoledì                             | 27-set |   |                  |
| giovedì                               | 28-set |   |                  |
| venerdì                               | 29-set |   |                  |
| sabato                                | 30-set |   |                  |
| domenica                              | 01-ott |   |                  |
| lunedì                                | 02-ott | 1° incontro Introduzione al corso (CONI BG)   | Carminati        |
| martedì                               | 03-ott |   |                  |
| mercoledì                             | 04-ott |   |                  |
| giovedì                               | 05-ott |   |                  |
| venerdì                               | 06-ott | 2° incontro Basi Anatomiche e Fisiologiche (Medico)   | Sgherzi          |
| sabato                                | 07-ott |   |                  |
| domenica                              | 08-ott |   |                  |
| lunedì                                | 09-ott | 3° incontro - Psicologo (CONI BG) - 20:30   | Andrea Colombo   |
| martedì                               | 10-ott |   |                  |
| mercoledì                             | 11-ott |   |                  |
| giovedì                               | 12-ott |   |                  |
| venerdì                               | 13-ott | 4° incontro Teoria del movimento e Metodologia insegnamento (CONI BG) 20:30                           | STEFANO COSULICH |
| sabato                                | 14-ott |   |                  |
| domenica                              | 15-ott |   |                  |
| lunedì                                | 16-ott |   |                  |
| martedì                               | 17-ott |   |                  |
| mercoledì                             | 18-ott |   |                  |
| giovedì                               | 19-ott |   |                  |
| venerdì                               | 20-ott |   |                  |
| sabato                                | 21-ott |   |                  |
| domenica                              | 22-ott |   |                  |
| lunedì                                | 23-ott |   |                  |
| martedì                               | 24-ott | 5° incontro - Orientamenti Metodologici per i Giovani (CONI BG) 20:30                                 | STEFANO COSULICH |
| mercoledì                             | 25-ott |   |                  |
| giovedì                               | 26-ott | 6° incontro - Organizzazione allenamento e valutazione (Alzano L.do, Via Europa 50) Pratica ore 20.30 | STEFANO COSULICH |
| venerdì                               | 27-ott |   |                  |
| sabato                                | 28-ott |   |                  |
| domenica                              | 29-ott |   |                  |

|           |        |   |                     |
|-----------|--------|---|---------------------|
| lunedì    | 30-ott | 8° Incontro - Corsa veloce e staffette (CONI BG) Teorica 20:30  | LUCIANO BAGOLI      |
| martedì   | 31-ott |   |                     |
| mercoledì | 01-nov |   |                     |
| giovedì   | 02-nov | 7° incontro - Preparazione motoria di base - (Alzano L.do, Via Europa 50) Teorica e pratica ore 20:30 | STEFANO COSULICH    |
| venerdì   | 03-nov | 9° incontro - Corsa veloce e staffette - (Alzano L.do, Via Europa 50) Pratica ore 20:30               | LUCIANO BAGOLI      |
| sabato    | 04-nov |   |                     |
| domenica  | 05-nov |   |                     |
| lunedì    | 06-nov | 10° incontro - Ostacoli (Palazzo CONI BG) Teoria 20:30  | FAUSTO FRIGERIO     |
| martedì   | 07-nov |   |                     |
| mercoledì | 08-nov |   |                     |
| giovedì   | 09-nov |   |                     |
| venerdì   | 10-nov | 11° incontro Ostacoli (Alzano L.do, Via Europa 50) Pratica - 20:30                                    | FAUSTO FRIGERIO     |
| sabato    | 11-nov |   |                     |
| domenica  | 12-nov |   |                     |
| lunedì    | 13-nov | 12° incontro - La marcia (Alzano L.do, Via Europa 50) Pratica 20:30                                   | RUGGERO SALA        |
| martedì   | 14-nov |   |                     |
| mercoledì | 15-nov |   |                     |
| giovedì   | 16-nov |   |                     |
| venerdì   | 17-nov |   |                     |
| sabato    | 18-nov | 13° incontro - Le corse di resistenza (Campo Putti BG) Teorica e Pratica ore 15:00                    | MAURO RESTEGHINI    |
| domenica  | 19-nov |   |                     |
| lunedì    | 20-nov | 17° incontro - Lanci (Palazzo CONI BG) Teoria - ore 20:30   | PREVITALI/MEREGALLI |
| martedì   | 21-nov |   |                     |
| mercoledì | 22-nov |   |                     |
| giovedì   | 23-nov |   |                     |
| venerdì   | 24-nov |   |                     |
| sabato    | 25-nov | 18° incontro Lanci rettilinei - (Alzano L.do, Via Europa 50) Pratica ore 15:00                        | PREVITALI/MEREGALLI |
| domenica  | 26-nov |   |                     |
| lunedì    | 27-nov | 19° incontro Lanci rotatori - (Alzano L.do Via Europa 50) Pratica Ore 20:30                           | PREVITALI/MEREGALLI |
| martedì   | 28-nov |   |                     |
| mercoledì | 29-nov |   |                     |
| giovedì   | 30-nov |   |                     |
| venerdì   | 01-dic |   |                     |
| sabato    | 02-dic |   |                     |
| domenica  | 03-dic |   |                     |
| lunedì    | 04-dic |   |                     |
| martedì   | 05-dic |   |                     |
| mercoledì | 06-dic |   |                     |
| giovedì   | 07-dic |   |                     |
| venerdì   | 08-dic |   |                     |
| sabato    | 09-dic |   |                     |
| domenica  | 10-dic |   |                     |
| lunedì    | 11-dic | 14° incontro - Salti (Palazzo CONI BG) Teoria - 20:30   | BIANCHI/BETTINI     |
| martedì   | 12-dic |   |                     |
| mercoledì | 13-dic |   |                     |
| giovedì   | 14-dic |   |                     |
| venerdì   | 15-dic |   |                     |
| sabato    | 16-dic | 15° incontro - Salti in Elevazione (Campo Putti BG) Pratica ore 15:00                                 | BIANCHI/BETTINI     |

|           |        |  |                 |
|-----------|--------|--|-----------------|
| domenica  | 17-dic | 16° incontro Salti in estensione (Campo Putti BG) Pratica ore 9:00 | BIANCHI/BETTINI |
| lunedì    | 18-dic |  |                 |
| martedì   | 19-dic |  |                 |
| mercoledì | 20-dic |  |                 |
| giovedì   | 21-dic |  |                 |
| venerdì   | 22-dic | <b>ESAME ore 20.45 (Palazzo CONI BG)</b>                           |                 |