

# Francesco De Lorenzo

4 Maggio 1994, Aprilia (LT)

CHINESIOLOGO

## CONTATTI



+39 3885682228



francescodelo1@gmail.com



francescodl\_pt



Anzio (RM)



## PROFILO PERSONALE

Da sempre appassionato di allenamento contro resistenze, ho fatto della mia passione il mio lavoro.

Grazie agli studi accademici e all'esperienza sul campo ho coltivato le mie conoscenze che continuo ad aggiornare tramite studio autonomo.

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

**Laurea Triennale Scienze Motorie**

*Università Telematica San Raffaele 2014-2017*

**Diploma di Liceo Scientifico**

*Liceo Scientifico Innocenzo XII 2008-2013*

## ATTIVITA' EXTRACURRICOLARI

**Qualifica "Specialista dello Squat"**

*Resistance Training Academy*

**Corso di specializzazione in biomeccanica e anatomia funzionale**

*Exclusive Trainers Academy*

**Corso di specializzazione per la rieducazione della spalla**

*Exclusive Trainers Academy*

**Corso di specializzazione per la rieducazione del ginocchio**

*Exclusive Trainers Academy*

**Corso di formazione True Functional Training (TFT)**

*Exclusive Trainers Academy*

# Francesco De Lorenzo

CHINESIOLOGO

## ESPERIENZE LAVORATIVE

### **Personal Trainer e coach** *Autonomo (2021-in corso)*

svolgimento di allenamenti in small group o one to one e creazione di programmazioni di allenamento per la sala pesi

### **Personal Trainer** presso *Exclusive Luxury Fitness (2018-in corso)*

incaricato della creazione di allenamenti individualizzati e al controllo del corretto svolgimento degli stessi, in lezioni Small Group o One to One rivolti al miglioramento della ricomposizione corporea, al recupero funzionale post infortunio, alla prevenzione o al fitness e wellness

### **Istruttore di Sala** presso *Enea's Sport & Wellness (2017-2019)*

incaricato alla creazione di protocolli di allenamento e all'assistenza al cliente nella corretta esecuzione degli stessi e all'utilizzo dell'attrezzatura

## COMPETENZE LINGUISTICHE

**INGLESE - *Comprensione:*** Avanzato

***Parlato:*** Intermedio

***Scritto:*** Intermedio