

## INFORMAZIONI PERSONALI

## Ederuccio Ferraro



 Besano (Italia)

ESPERIENZA  
PROFESSIONALE

09/06/2019–alla data attuale

**Fitness Trainer**

Varese (Italia)

Programmazione e supporto dell'allenamento con atleti e persone non sportive.

Anamnesi, valutazione funzionale, gestione personalizzata delle sessioni d'allenamento e monitoraggio dell'andamento del percorso.

**Attività o settore** Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness

26/10/2019–24/11/2019

**Master Class**

C.R.E.A. Fitness, Roma (Italia)

Programmazione, creazione e gestione di una lezione di Fitness Group attraverso le nozioni apprese durante il corso istruttore Funcional Training mediante l'interazione con il gruppo di colleghi.

**Attività o settore** Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness

01/09/2007–31/01/2008

**Tirocinio**

A.S.D. Atletica Arcisate, Arcisate (Italia)

Preparazione atletica delle categorie ragazzi e cadetti, impostata sulla attività cardiovascolare, tecnica di corsa, ginnastica e test specifici.

**Attività o settore** Atletica leggera

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

26/10/2019–24/11/2019

**Istruttore Funcional Training**

C.R.E.A. Fitness, Roma (Italia)

- Teoria dell'allenamento
- Allenamento nel Fitness Group
- Struttura lezione Funcional Training

12/02/2017

**Seminario di scheda di allenamento**

ISSA Europe, Milano (Italia)

15/01/2017

**Seminario di programmazione dell'esercizio aerobico**

ISSA Europe, Milano (Italia)

17/10/2015–06/02/2016

**Fitness Trainer**

Professione Fitness, Milano (Italia)

- Anatomia e Fisiologia del corpo umano
- Scheda di allenamento
- Principali esercizi nel Fitness

12/09/2001–27/06/2008

**Tecnico delle Industrie Meccaniche**

Istituto Statale di Istruzione Superiore, Varese (Italia)

**COMPETENZE PERSONALI**

Lingua madre italiano

**Competenze professionali**

Programmazione tabella allenamento a medio-lungo termine dopo aver fissato l'obiettivo, modifiche ed adattamenti in funzione dei feedback dei clienti.

Programmazione di una lezione di Fitness Group sperimentata attraverso la Master Class, creata e gestita durante il corso di Funcional Training.

**Altre competenze**

- Sport praticato: sala pesi, funcional training e corsa
- Atletica leggera: ex atleta agonista, con esperienza in gare nazionali (3 titoli italiani a squadre, tra campestri e strada)
- Tempo libero: musica ed escursioni in montagna
- Lettura: lettura di libri storici e riviste sportive