



# Alberto Rossetti

## PERSONAL TRAINER

### CHI SONO

Sono appassionato di fitness, nella vita ho praticato vari sport: dal calcio al nuoto agonistico, al ciclismo/freeride al bodybuilding. Sono puntuale, affidabile, capace di ispirare e motivare i clienti ad esprimere il loro potenziale, raggiungere gli obiettivi di salute e fitness a lungo e breve termine che essi si prefissano. Ho una notevole esperienza nell'ambito del functional training sia a corpo libero che attraverso l'uso di attrezzi propriocettivi, TRX, Medball etc. Ho inoltre esperienza nel resistance training e nello strength training. Sono attualmente in formazione Master per diventare Postural Trainer e affrontare tutte le tematiche traumatologiche legate al mondo del fitness per prevenirle, riconoscerle e migliorare i quadri dolorifici ad esse associati.

### LINGUE

Italiano - Madrelingua  
Inglese - Avanzato  
Spagnolo - Avanzato

### FORMAZIONE ACCADEMICA

#### Università degli Studi di Ferrara

Laurea in Medicina e Chirurgia  
In corso

#### Project InVictus Accademy

Personal Trainer di 3 Livello  
2022-2023

#### Project InVictus Accademy - Master in Fitness Posturale

2024

#### Project InVictus Accademy - Masterclass Squat e Trazioni

2023

#### Corso di Pesistica Olimpica Strappo e Slancio FIPE

2023

#### Master FIPE - Personal Training Over 65

2023

#### Project InVictus Accademy - Panca Piana e Stacco

2024

#### Project InVictus Accademy - Master in Training Femminile

2024

### ESPERIENZE LAVORATIVE

#### Libero Professionista

2022 - in corso  
Personal Trainer presso palestra privata

2023 - In corso  
Personal Trainer Presso Palestra NowGymH24  
Ravenna, Alfonsine e Punta Marina

## COMPETENZE

- Creazione di programmi personalizzati finalizzati alla ricomposizione corporea, aumento della forza e al recupero motorio funzionale.
- Ampia esperienza nel training dedicato al femminile
- Cura delle esigenze di fitness e motivazionali della clientela, con training personale dedicato al perfezionamento atletico e al raggiungimento di risultati precisi.
- Supervisione della corretta esecuzione degli esercizi e correzione di eventuali errori.
- Modifica e adeguamento degli allenamenti in caso di difficoltà del cliente.
- Pianificazione di esercizi di rieducazione mirati al recupero del tono muscolare e della mobilità articolare.
- Supporto attivo al cliente nell'esecuzione sicura degli esercizi di fitness, tenendo conto delle limitazioni fisiche individuali.
- Predisposizione al contatto con il pubblico
- Ampia conoscenza dell'allenamento sia con pesi liberi sia con macchine isotoniche
- Allenamenti a circuito HIIT, Tabata
- Ampia conoscenza dell'anatomia umana, della fisiologia e del metabolismo nonché di nutrizione sportiva e non.
- Ampia conoscenza degli aspetti traumatologici legati alle attività legate al mondo fitness con la possibilità di accompagnare il cliente verso un recupero funzionale in concerto con le figure sanitarie deputate