



# Elia Fraccaroli

## Informazioni personali

- Nazionalità: Italiana
- Data di nascita: 2 marzo 1993
- Luogo di nascita: Desenzano del Garda (BS)
- Residenza: Desenzano del Garda (BS)

## Istruzione

2014 – Diploma di agrotecnico presso istituto Vincenzo Dandolo sede Lonato del Garda  
2020 – Oggi – Laureando in scienze delle attività motorie e sportive I-22 presso Università Telematica Pegaso

## Lingue straniere

Buona conoscenza della lingua inglese, in miglioramento tramite studio autonomo.

## Corsi Specializzazione

di  
2015 – Personal trainer, NonSoloFitness

- Approfondimenti riguardo:
  - ✓ Cellula;
  - ✓ Apparati: scheletrico e muscolare, digerente, cardiocircolatorio e respiratorio;
  - ✓ Sistemi energetici
  - ✓ Anatomia, biomeccanica, fisiologia, alimentazione e supplementazione.
- Apprendimento di:
  - ✓ Strategie finalizzate a dimagrimento, ipertrofia, aumento forza e resistenza;
  - ✓ Protocolli di recupero per soggetti con iperlordosi ed ipercifosi;
  - ✓ Sviluppo della programmazione d' allenamento ideale;
  - ✓ Sviluppo protocollo aerobico ideale per il soggetto.
- Approccio al cliente
- Marketing
- Analisi video degli esercizi e della meccanica muscolare

## **2016 – Istruttore fitness & bodybuilding, FIF Federazione Italiana Fitness**

- Teoria dell' allenamento;
- Concetto di frequenza cardiaca massima e formula di Cooper con esempi e implicazioni del varie percentuali cardiache allenanti;
- Parte pratica, spalle/petto/dorso;
- Proposta schede 1° parte;
- Allenamenti a circuito, CFT-AAS-AC-PAC;
- Schede allenamento 2° parte;
- Parte pratica, braccia/lombari/addominali;
- Concetto di intensità, tono, forza, rapporto ripetizioni/fibre, percentuali di carico;
- Costruzione schede;
- Parte pratica, femorali/quadricepiti/polpacci;
- Teoria e pratica stretching statico e dinamico;
- Concetti di macro e micro nutrienti;

## **2016 – Master in Programmazione dell' allenamento, FIF Federazione Italiana Fitness**

- Programmazione allenamento;
- Parametri dell' allenamento;
- Tecniche d' urto;
- Tecniche di specializzazione muscolare per il bodybuilding;
- Le principali dell' allenamento nel bodybuilding;
- La forza;
- L' ipertrofia muscolare;
- Macro ciclo per l' ipertrofia;
- Fisiologia del dimagrimento;
- Macro ciclo per il dimagrimento.

### **2017 – Personal Fitness Trainer CFT3, ISSA Europe**

- Psicologia, comunicazione e marketing;
- Da istruttore a personal trainer;
- Fit-check tecnico e medico;
- Fisiologia ed anatomia generale;
- Biomeccanica;
- Composizione corporea;
- Alimentazione;
- Integrazione e supplementazione;
- Fisiologia ed anatomia del muscolo;
- Fisiologia ed anatomia del sistema cardiorespiratorio;
- Vari tipi di forza;
- Analisi e programmazione nella preparazione atletica;
- Sistemi di allenamento;
- Cardio training;
- Stretching;
- Osservazione posturale, introduzione alla postura e patologie in palestra.

### **2018 – Master la Forza, presso palestra ‘la Forza’ di Reggio Emilia**

- Programmazione annuale della forza finalizzata al miglioramento estetico
- La logica dei punti di contatto

### **2018 – Convegno de ‘la Forza’, Milano**

### **2018 – Convention Project Invictus, Riccione**

## **2019 – Scuola Preparatori Sustainable Bodybuilding**

Partecipazione tramite selezione via curriculum vitae.

- Principi di alimentazione;
- Strategie di ipertrofia per atleti estetici;
- Strategie di definizione per atleti estetici;
- Re-feed/ Peak week/ Peak day;
- Il nuovo atleta, da dove iniziare?;
- Tecniche d' allenamento;
- HIIT;
- Stimoli neurali, meccanici e metabolici;
- EPOC;
- GAS;
- Lavoro posturale per atleti estetici;
- Cura dei punti carenti;
- Concetto di coach;
- Blitz training;
- Riconoscere i casi limiti (Anoressia, bulimia, ortorexia, ipocondria);
- Come comunicare con gli atleti.

## **2020 – Webinar su warm-up efficace – PerformanceLab**

- Strategie e lavori funzionali prima di un allenamento o prestazione.

## Esperienze di lavoro

09/2020 – OGGI - FitLab, studio personal con sede a Centenaro di Lonato (BS)

- Personal trainer, allenamenti a fini estetici, posturali e di benessere psico/fisico;
- Preparatore atletico per calciatori, dilettanti e professionisti;
- Consulente per estetica fisica e benessere con elaborazione di piani di allenamento e CONSIGLI nutrizionali; tramite plicometria, circonferenza, analisi posturale, di mobilità, domande riguardanti idratazione e sintomi vaghi aspecifici.

11/ 2016 – 09/2020 Madame Sisi sport club, palestra con Sede a Castiglione delle Stiviere (MN)

- Istruttore di sala pesi fino a agosto 2017;
- Personal trainer, allenamenti a fini estetici, posturali e di benessere psico/fisico;
- Consulente per estetica fisica e benessere con elaborazione di piani di allenamento e CONSIGLI nutrizionali; tramite plicometria, circonferenza, analisi posturale, di mobilità, domande riguardanti idratazione e sintomi vaghi aspecifici;
- Preparatore atletico per calciatori, dilettanti e professionisti.

02/2015 – 11/2016 – Carrozziere presso Carrozzeria Tiziano

- Preparazione auto a verniciatura.

01/2014 – 02/2015 – Giardiniere presso Sogno Verde Lonato

- Manutenzione e realizzazione del verde.

## Interessi

Fitness.

Calcio (giocato e preparazione atletica)

Sport di squadra e individuali.

Bodybuilding.

Lecture di approfondimento.

Powerlifting.

## Automunito, patente classe B.

Con la presente autorizzo, ai sensi della legge 196/2003, al trattamento, archiviazione ed eventuale consegna a terzi dei dati personali da me indicati nel presente documento.

In fede  
Elia Fraccaroli