

# Lorenzo Basso



## ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

**Preparatore atletico** Virtus Basket Civitanova Marche - Civitanova Marche, MC  
08/2024 - Ad Oggi

- Monitoraggio delle performance atletiche in base ai programmi iniziali e analisi di eventuali scostamenti.
- Pianificazione degli obiettivi relativi alle prestazioni da raggiungere a breve, medio e lungo termine in funzione delle potenzialità fisiche dell'atleta.
- Sviluppo e attuazione di piani di recupero fisico post-infortunio, monitorando progressi e adattamenti.
- Conduzione di valutazioni funzionali e test di resistenza per atleti, definendo obiettivi specifici.

**Personal trainer** Sinergia Studio - Civitanova Marche, MC  
09/2023 - Ad Oggi

- Pianificazione degli esercizi con pesi, manubri e bilancieri validando simmetria, postura e sforzo dell'atleta.
- Conduzione di sessioni di allenamento individuali e di gruppo, monitoraggio progressi clienti.
- Programmazione di piani di allenamento personalizzati, esecuzione di valutazioni della composizione corporea.
- Gestione ed esecuzione di wod, incremento della performance atletica e della forza dei praticanti.
- Sviluppo di regimi di allenamento specifici per migliorare resistenza e agilità degli atleti.
- Monitoraggio e assistenza dei clienti durante gli esercizi per garantirne la corretta esecuzione e ridurre al minimo gli infortuni.
- Cura del cliente e delle sue esigenze fisiche, di fitness e motivazionali orientandolo verso discipline sportive combinate e training personalizzato dedicato al perfezionamento atletico.

**Personal trainer** YoTrainers - Civitanova Marche, MC  
09/2018 - 08/2023

- Stesura di programmi mirati proponendo esercizi specifici in base alle esigenze del cliente.
- Conduzione di sessioni di allenamento individuali e di gruppo, monitoraggio progressi clienti.
- Programmazione di piani di allenamento personalizzati, esecuzione di valutazioni della composizione corporea.
- Cura del cliente e delle sue esigenze fisiche, di fitness e motivazionali orientandolo verso discipline sportive combinate e training personalizzato dedicato al perfezionamento atletico.

**Personal trainer** Palestra EXE - Civitanova Marche, MC  
09/2008 - 07/2018

- Organizzazione degli allenamenti e combinazione di esercizi adatti al livello di preparazione fisica degli utenti.
- Stesura di programmi mirati proponendo esercizi specifici in base alle esigenze del cliente.
- Monitoraggio e interpretazione dei risultati dei programmi di allenamento

## CONTATTI

📍 Via Ignazio Silone, 116, 63811, Sant' Elpidio a Mare, FM

☎ +393336877722

✉ iamlorenzobasso@gmail.com

📅 24/02/1984

## PROFILO PROFESSIONALE

Allenatore sportivo con eccellenti doti atletiche e leadership. Esperto in tecniche di allenamento sportivo e valutazione delle condizioni atletiche. Affidabile e responsabile, con ottime capacità interpersonali e conoscenza di primo soccorso.

## CAPACITÀ E COMPETENZE

- Tecniche di allenamento sportivo
- Ottime doti atletiche
- Affidabilità e responsabilità
- Fondamenti di biomeccanica
- Elementi di Anatomia umana
- Conoscenza delle tecniche di stretching
- Pazienza e calma
- Empatia
- Conoscenze di fisiologia
- Esercizi a corpo libero
- Conoscenze di anatomia umana
- Abilità interpersonali
- Allenamenti aerobici
- Tecniche di valutazione delle condizioni atletiche
- Resistenza allo sforzo fisico

- Leadership
- Sistemi di allenamento sportivo
- Allenamenti a circuito
- Pratiche motivazionali
- Riabilitazione da infortuni
- Gestione di allenamenti individuali
- Autodisciplina e autogestione
- Conoscenza di primo soccorso

## LINGUE

Inglese

B2

Intermedio avanzato

personalizzati.

- Gestione della sala pesi e delle macchine per gli allenamenti per garantire la sicurezza dei clienti.
- Insegnamento di tecniche di respirazione e rilassamento nelle fasi di defaticamento e stretching.
- Conduzione di sessioni di allenamento individuali e di gruppo, monitoraggio progressi clienti.



## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Laurera in Scienze Motorie: Sportivo  
Scienze Motorie - Urbino, 10/2007



## AFFILIAZIONI

Affiliazione al circuito internazionale di HYROX e istruttore qualificato



## CERTIFICAZIONI

- Istruttore di secondo livello di Calisthenics
- Istruttore di walking program
- Istruttore di acquagym

*Laura Pardo*



REPUBBLICA ITALIANA  
MINISTERO DELL'INTERNO

CA30433NN



CARTA DI IDENTITÀ / IDENTITY CARD

COMUNE DI / MUNICIPALITY  
SANT'ELPIDIO A MARE



1726



COGNOME / SURNAME  
BASSO

NOME / NAME  
LORENZO

LUOGO E DATA DI NASCITA  
PLACE AND DATE OF BIRTH  
CIVITANOVA MARCHE (MC) 24.02.1984

SESSO SEX	STATURA HEIGHT
M	182

CITTADINANZA  
NATIONALITY  
ITA

EMISSIONE / ISSUING  
25.11.2022

SCADENZA / EXPIRY  
24.02.2032

FIRMA DEL TITOLARE  
HOLDER'S SIGNATURE

*Lorenzo Basso*



561073

