



# MARCO VIGLIONE

## PROFILO

Sono un personal trainer ISSA (International Sports Science Association). Da quando ho scoperto il mondo del Fitness a 19 anni, ho studiato per trasformare la mia passione in un vero e proprio lavoro. Nel corso dei miei studi ho capito che non ci si può improvvisare "trainer" da un giorno all'altro; è un ruolo delicato e come dico sempre "il Fitness non è una scienza esatta" ma bisogna sempre individualizzare in base al soggetto che si ha davanti e mai standardizzare! Il mio motto è "minimo rischio, massimo beneficio!"

## CONTATTO

[vigionemarco90@gmail.com](mailto:vigionemarco90@gmail.com)

## ISTRUZIONE

---

**Diploma di Maturità Scientifica** presso Liceo Polispécialistico Statale "Gandhi" Via Andrea Torrente - Casoria (NA)

**Certified Fitness Trainer 3, entry level (CFT3), Certified Fitness Trainer 2, intermediate level (CFT2)** presso International Sports Science Association (ISSA) Europe

**Corso di Specializzazione Pratica in Pesistica Olimpica "Strappo (Snatch) e Slancio (Clean and Jerk)"** presso Federazione Italiana Pesistica (FIPE), Comitato Regionale Campania

**Basic Life Support and Defibrillation (BLSD)** presso Italian Resuscitation Council (IRC)

**Functional Training (F.T.)** presso International Sports Science Association (ISSA) Europe

**Body Composition Specialist (B.C.S.)** presso International Sports Science Association (ISSA) Europe

**Strongfist Kettlebell Training & Primal Move** presso Pure Power Academy

## ESPERIENZE PROFESSIONALI

---

**Istruttore di fitness e Personal Trainer** presso S.S.D. "Wellness Zone" - Via Alcide De Gasperi 11 - 80026, Casoria (NA) - Da Aprile 2012 a Ottobre 2016

**Istruttore di fitness e Personal Trainer** presso A.S.D "Plinius Sport" - Via San Giovanni Bosco 14 - 80026, Casoria (NA)- Da Gennaio 2017 a Gennaio 2018

**Direttore Tecnico** presso S.S.D. "Wellness Zone" - Via Alcide De Gasperi 11 - 80026, Casoria (NA) - Da Febbraio 2018 a Febbraio 2020

**ATLETA AGONISTA PER LA FIPE (FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA)**  
DAL 2009 AL 2015, PRATICANDO LE DISCIPLINE DI FORZA COME GARE DI "DISTENSIONE SU PANCA" E "STACCO DA TERRA".

---

