



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

viglionemarco90@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".
