



Mattia Puntarello

POWERLIFTING PERSONAL TRAINER

Esperienze di rilievo

GOODLIFT MILANO

Settembre 2024 - oggi

Personal Trainer di Powerlifting e istruttore di Allenamento Funzionale.

PENTAFIT

Febbraio 2024 - Settembre 2024

Istruttore di Allenamento Funzionale e sala pesi.

TRAGUARDI AGONISTICI

- FIPL - Finali Maschili Senior Classic di PL -59kg. (4° classificato)
- FIPL - 9° Gara Nazionale Coppa Bertoletti di Panca Classic M/F -59kg. (2° classificato)
- FIPL - 4° Gara Nazionale Classic di Stacco Senior M/F -59kg. (3° classificato)
- FIPL - 6° Gara Nazionale di Powerlifting Classic Maschile Senior -59kg. (4° classificato)
- FIPL - 7° Gara Nazionale Open di Panca Classic Maschile e Femminile -59kg. (8° classificato)

Educazione

ISTITUTO DI FORMAZIONE CSAIN

Milano (ITA), Gennaio 2024

Personal Trainer di 1° livello

Corso personal trainer di Primo Livello, promosso dal CONI.

Il programma didattico del corso ha approfondito tematiche come la **Valutazione Antropometrica Funzionale dell'Atleta**, elementi di **Anatomia Umana e Fisionomia**, **Principi Fondamentali dell'Allenamento**, elementi di **Bioenergetica**, **Nutrizione sportiva** e **Marketing**.

Al cui termine, mi è stato conferita la certificazione Italiana e la qualifica alla professione.

CORSO DI PROGRAMMAZIONE BASE

Baone (PD) (ITA), Marzo 2025

Vikings Veneto

Corso avanzato di programmazione dell'allenamento organizzato dai **Vikings Powerlifting**, con focus su **periodizzazione**, **Dual Factor Theory** e **GAS**. Ho sviluppato competenze nella strutturazione di protocolli personalizzati e nell'adattamento dei piani in base alle **caratteristiche degli atleti**, integrando teoria ed esperienza pratica con **tecnici** e **atleti internazionali**.

Competenze

TECNICHE

Coaching

- Squat
- Panca
- Stacco
- Allenamento funzionale
- Bodybuilding
- Allenamento a corpo libero
- Allenamento con macchinari

Software

- Google Suite
- Microsoft Suite
- Adobe Suite

Altro

- Social media
- Video
- Sviluppo web
- Sviluppo applicazioni

ABILITÀ

Collegate al lavoro

- Capace di caricarsi responsabilità.
- Autonomia e presa di posizione.
- Visione a lungo termine.
- Rispettoso delle scadenze e delle pianificazioni
- Predisposizione al gruppo.
- Completista: schedulo, pianifico e controllo ogni passaggio che va seguito.
- Risolutore di problemi (quando ci sono).

Relazionali

- Motivatore.
- Empatico.
- Gran comunicatore.
- Capace di redigere documenti, compilare report e costruire presentazioni.

Interessi

- Social media manager e content creator.
- Esperto di Social network.
- Esploratore del mondo.
- Gamer e storyteller.
- Tifoso di calcio.

Io, ma in breve

Rimasto affascinato da come la forza e il movimento abbiano genuinamente conquistato e cambiato la mia vita nel profondo.

Questo mi sta portando ad una continua esplorazione delle mie conoscenze di biomeccanica, scienze motorie e psicologia nello sport.

Voglio ispirare e guidare altri verso i loro obiettivi.

Entusiasta, positivo e curioso di natura, come un vero viaggiatore dovrebbe essere.

Contatti

Via Privata Verona 8/6,
20825, Barlassina, MB, Italy

puntarello.mattia@gmail.com

@mattiapuntarello

Lingue

Italiano - madre lingua

Inglese - esperto