



CRISTIAN TISO



cristiantiso99@gmail.com



3663414335



Via Del Biancospino n 1,
50142, Firenze, Firenze



19/04/2024



B

PROFILO PROFESSIONALE

Personal trainer paziente, dotato di un solido background in sovraccarichi e resistenze, finalizzate al benessere fisico e nello sviluppo di programmi personali e nell'esecuzione di valutazioni individuali delle condizioni fisiche e dello stile di vita dei clienti. Esperienza nell'uso delle attrezzature sportive. Determinato e persuasivo, mosso da una forte passione per il fitness.

CAPACITÀ E COMPETENZE

- Capacità organizzative
- Doti comunicative e relazionali
- Resistenza fisica
- Strategie di preparazione atletica
- Tecniche di training
- Tecniche di riscaldamento
- Spirito di squadra
- Dedizione al fitness
- Preparazione fisica
- Capacità di motivazione

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

Liceo Artistico Statale Di Porta
Romana

PIAZZALE DI PORTA ROMANA 9 Liceo
Artistico • 06/2018

Arti grafiche: Scuola superiore

CERTIFICAZIONI

- Attestato Personal Trainer Primo livello AICS
- Ho esperienza nella gestione di schede di allenamento, monitorando i progressi dei clienti e apportando eventuali modifiche
- Passione per il fitness e la salute, con la capacità di ispirare gli altri a raggiungere i propri obiettivi.
- Esperienza nella progettazione e conduzione di sessioni di allenamento circuit training. Questo tipo di allenamento, può essere definito come una serie di esercizi da eseguire rapidamente uno dopo l'altro, intervallati tra loro con brevi tempi di recupero. Il circuito è formato solitamente da 5 o 10 stazioni, può considerarsi concluso quando l'utente le ha completate tutte almeno una volta.

ESPERIENZE LAVORATIVE E PROFESSIONALI

Zodiac Palestre. Via A. Grandi, 2, 50023 Tavarnuzze FI | - Personal
Trainer

Firenze, Firenze • 12/2022 - ad oggi

- Ideazione di nuovi programmi e monitoraggio dei progressi dei clienti.
- Stesura di programmi mirati proponendo esercizi specifici in base alle esigenze del cliente.
- Monitoraggio e assistenza dei clienti durante gli esercizi per garantirne la corretta esecuzione e ridurre al minimo gli infortuni.
- Supervisione della sala e del corretto uso degli attrezzi.
- Elaborazione di schede personalizzate di riscaldamento, allenamento e stretching.