

Angelo Servalli

Parkour & Strength Coach

CONTATTI

Bergamo

3295676627

angeloservalli@gmail.com

PROFILO

STRENGTH COACH

Le mie competenze si focalizzano sulla **progettazione e l'implementazione di programmi di allenamento personalizzati**, mirati a raggiungere obiettivi specifici di **ipertrofia muscolare o di performance di forza**. Inoltre, ho esperienza nella **preparazione agonistica nel powerlifting e nello street lifting**, che richiedono una conoscenza approfondita delle **tecniche di sollevamento** e una grande determinazione per raggiungere i massimi risultati.

PARKOUR COACH

L'insegnamento del parkour consiste nell'accompagnare gli studenti nella **scoperta e nel miglioramento delle abilità di base di questa disciplina**. In particolare, gli insegnanti si concentrano sulla guida degli studenti nel salto, nel superamento degli ostacoli, nella scalata e nella discesa da varie altezze. Gli insegnanti inoltre sviluppano programmi di allenamento avanzato per gli studenti che desiderano migliorare le proprie abilità di parkour. Uno dei principali obiettivi degli insegnanti di parkour è anche quello di insegnare le **tecniche di sicurezza per evitare lesioni durante l'allenamento**.

Infine, gli insegnanti di parkour collaborano con altri allenatori e professionisti del fitness per **sviluppare programmi di allenamento integrati**. Questi programmi possono includere esercizi di **forza, flessibilità e mobilità** per migliorare le prestazioni degli studenti di parkour. In generale, l'insegnamento del parkour richiede un'ampia gamma di competenze, che vanno dalla guida degli studenti nelle tecniche di base alla **gestione di gruppi, all'organizzazione di eventi e alla collaborazione con altri professionisti del fitness**.

ESPERIENZE

PROFESSIONALI

Strength, Powerlifting & Streetlifting Coach

Novembre 2021- PRESENTE

- Personal training.

Parkour Coach | *ParkourWave*

2016 - PRESENTE

- Corso per **bambini** dai 5 ai 9 anni.
- Corsi per **bambini** dai 10 ai 14 anni.
- Corsi per **adulti**.
- Corsi per **ragazzi** in situazione di disagio (2018).
- Corsi come **progetto scolastico** presso la scuola di Comun Nuovo (2023).
- Corsi estivi come istruttore esterno presso vari **CRE**: Trescore Balneario e Villa D'Almè (2022).
- Corso per ragazzi e adulti all'interno di un **Bando di Regione Lombardia**: CATCH ME NOW (2023).

Educatore professionale

2016- PRESENTE Cooperativa L'Impronta

- **Educatore comunità minorile femminile** casa dei Celestini e assistenza scolastica.

2015- 2019 Cooperativa Universiis

- Interventi di assistenza domiciliare **minori**.

2012- 2016 Cooperativa La Fenice

- Interventi educativi con **persone disabili** presso il centro diurno disabili di Nembro e Gandino.

FORMAZIONE

Parkour Coach | *Parkour Generation London*

- **Certificazione A.D.A.P.T. 1.** | APRILE 2016

Strength Coach | *A.I.F.*

- **Certificazione di Allenatore di Forza LIVELLO EXPERT** presso ACCADEMIA ITALIANA DELLA FORZA | APRILE 2022
- **Certificazione di Allenatore di Forza LIVELLO BASE** presso ACCADEMIA ITALIANA DELLA FORZA | NOVEMBRE 2021

Laurea in Scienze dell' Educazione indirizzo educatore di comunità | *Università degli Studi di Bergamo*

2009- 2012

PREMI E CORSI

- **Secondo posto** campionati italiano "Street Lifting Italia", categoria -74Kg.
- **Partecipazione a 3 campionati italiani di Powerlifting** presso "Federazione Italiana PowerLifting".
- Praticante di Parkour dal 2011.
- Praticante di Powerlifting e Street Lifting dal 2018.
- Pratica di Muay Thai dal 2014 al 2017.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n.196 "Codice in materia di protezione dei dati personali".