

INFORMAZIONI PERSONALI



Nadia Polacco

📍 Via Luigi Cadorna , 1, 20080, Albairate, (Mi)

☎ 338.8116.313

✉ nadia.polacco24@outlook.com

Lavoro come istruttore all'interno di palestre e centri sportivi. Mi occupo di supportare nell'allenamento gli appassionati di sport. Sono in grado di comprendere le reali esigenze dello sportivo e dell'amante dello sport venendo incontro alle varie richieste ed aspettative. Sono capace di motivare e offrire supporto in caso di difficoltà. Ritengo di avere ottime doti comunicative e relazionarmi con tutti.

ESPERIENZA
PROFESSIONALE

(2022 – AD OGGI)

Personal Trainer

Dm.sportperformance

- Valutazione antropometrica (plicometria), programmazione di piani di lavoro individuali sul miglioramento della composizione corporea e svolgimento di lezioni utilizzando macchine da fitness e cardiofitness.
- Analisi dei parametri fisiologici con bilancia impedenzometria ed acquisizione delle misure antropometriche
- Preparazione programmi di allenamento ed periodizzazione dell'allenamento sportivo
- Lezione di gruppo su allenamenti di tipo funzionale
- Conoscenza dei test per valutazione posturale

(2020 – AD OGGI)

Personal Trainer

Trekkmill Srl

- Valutazione antropometrica (plicometria), programmazione di piani di lavoro individuali sul miglioramento della composizione corporea e svolgimento di lezioni utilizzando macchine da fitness e cardiofitness.
- Analisi dei parametri fisiologici con bilancia impedenzometria ed acquisizione delle misure antropometriche
- Preparazione programmi di allenamento più efficaci in base al tempo a disposizione agli obiettivi da raggiungere del cliente
- Lezione di gruppo su allenamenti di tipo funzionale
- Conoscenza dei test per valutazione posturale

Attività o settore Studio

(2020 - 2021)

Istruttore di Sala

Palestra Club Motus

- Anamnesi approfondita raccogliendo i dati sullo stato di salute del cliente, sulle esperienze in campo sportivo e sulle doti atletiche
- Accoglienza clienti in sala pesi e spiegazione sull'uso dell'attrezzatura
- Preparazione programmi di allenamento più efficaci in base al tempo a disposizione agli obiettivi da raggiungere del cliente.
- Lezione di gruppo di ginnastica a corpo libero e con piccoli attrezzi (manubri, palle mediche etc)
- Lezione di gruppo di tipo aerobico
- Conoscenza dei test per valutazione posturale

Attività o settore Palestra

(2018 - 2020)

Assistente di Sala

Way Out

- Anamnesi approfondita raccogliendo i dati sullo stato di salute del cliente, sulle esperienze in campo sportivo e sulle doti atletiche
- Accoglienza clienti in sala pesi e spiegazione sull'uso dell'attrezzatura
- Preparazione programmi di allenamento più efficaci in base al tempo a disposizione agli obiettivi da raggiungere del cliente.
- Lezione di gruppo di ginnastica a corpo libero e con piccoli attrezzi (manubri, palle mediche etc)
- Conoscenza dei test per valutazione posturale

Attività o settore Palestra

(2016 – ad oggi)

Preparatore Atletico – Allenatore Atletica Riccardi Milano

- Programmazione e periodizzazione dell'allenamento sportivo svolgimento di sedute di allenamento di carattere fisico-atletico col fine di migliorare le qualità fisiche degli atleti nel corso della stagione.
- Programma di piani individuali su distanze 100m , 110hs, 100hs, 400hs,400m
- Periodizzazione dell'allenamento sportivo
- Programma di piani individuali per il recupero neuro-muscolare degli atleti post infortunio (ginocchia, caviglia)
- Conoscenza dei test per valutazione posturale

Attività o settore Palestra

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

(Settembre 2006 - Aprile 2011)

Laurea magistrale in Scienze Motorie presso l'Università (Milano)

- Master quarto livello dell' European Qualification Framework Certificazione Specialist Indirizzo Sport Performance
- Certificazione ISCI – Speed & Conditioning Specialist
- Certificazione ISCI – Sport Strength Coach
- Master quarto livello dell' European Qualification Framework Certificazione Personal Trainer Specialist Indirizzo Slimming&Hypertrophy
- Corso Nazionale per i Tecnici di IV livello europeo (Scuola dello Sport)
- Diploma Nazionale di Personal Trainer 1 e 2 Livello
- Diploma Nazionale di Preparatore Atletico 1 e 2 Livello
- Diploma Nazionale di Riabilitazione Funzionale 1 Livello
- Diploma Allenatore della Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL)
- Diploma Nazionale di Corsa Naturale e Trail running

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre Italiano

Altre lingue	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
Inglese	Discreto	Discreto	Discreto	Discreto	Discreto
Utente Intermedio B1/B2					
Tedesco	B1	B1	B1	B1	B1
Utente Intermedio B1/B2					

Competenze comunicative Possiedo buone competenze comunicative acquisite durante la mia esperienza di istruttore ed allenatrice

Competenze professionali

- Efficienza e metodicità nel lavoro

Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Avanzato	Avanzato	Avanzato	Avanzato	Avanzato

- buona padronanza degli strumenti di office (elaboratore di testi, foglio elettronico, software di presentazione)

Hobby e Interessi

- Atletica Leggera - Ultra Endurance Agonistico

Patente di guida

B

Dati personali

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".