

## PRIMATI PERSONALI

| | |
|---|---|
| 800 m | **1:57.47** |
| 1500 m | **3:54.25** |
| 3000 m | **8:22.43** |
| 5000 m | **14:20.51** |
| 10.000 m | **30:03.90** |
| 10 km strada | **30:44** |
| Mezza maratona | **1h07:31** |

## INTERESSI

- **Mezzofondo veloce**
- **Mezzofondo prolungato**
- **Maratona**
- **Multisport**
- **Allenamento ibrido**

## BASE

Torino

# MATTIA SCALAS

Istruttore FIDAL · Mezzofondo, fondo e multisport

**Campione italiano 10 km su strada**
Categoria Promesse · 2015

## PROFILO —

Ex atleta di livello nazionale nel mezzofondo e nel fondo, oggi istruttore e ancora atleta in attività. Vivo e lavoro a Torino, dove collaboro come istruttore all'attività di **Andrea De Giuseppe**, tecnico di IV livello europeo. Studio e approfondisco la tradizione di allenamento del mezzofondo italiano e i modelli nordici basati sul controllo dell'intensità, con attenzione alle basi fisiologiche e alla teoria dell'allenamento.

## CROSS TRAINING E MULTISPORT —

Pratico, integro e sperimento su me stesso ciclismo, nuoto e lavoro di forza in palestra, come complemento alla corsa: per aumentare il volume aerobico con un minore carico meccanico, sviluppare la forza e dare continuità all'allenamento nei periodi di recupero.

## QUALIFICHE TECNICHE —

**Istruttore FIDAL** (2025). Percorso di formazione in corso verso la qualifica di Tecnico.

## ATTIVITÀ DA ALLENATORE —

Seguo atleti di mezzofondo, fondo e maratona, con programmazione annuale e periodizzata. Collaboro inoltre alla preparazione di atleti di discipline ibride (Hyrox) principianti nella corsa, supportando gli allenatori di forza nell'armonizzazione delle attività.

## FORMAZIONE E PROFESSIONE —

**Dottorato di ricerca (PhD)**, Politecnico di Torino.
Ricercatore post-doc e freelancer in ambito geospaziale.