

FEDERICO DE LUCA



GENERALITÀ'

Città: Cinisello Balsamo (Milano)
CAP: 20092
e-mail: fdlcoaching@gmail.com

SOMMARIO

All'età di cinque anni, conobbi ciò che sarebbe diventata la mia prima passione: il Judo. Coltivai questo sport riscontrandone una certa attitudine sin dall'inizio, attitudine che mi portò appena compiuti i 12 anni a competere in ambito Italiano come agonista. L'attività agonistica ha sempre costituito gran parte della mia vita sin da ragazzo, facendomi capire in prima persona il vero significato di sudore, fatica, impegno, costanza, determinazione, dandomi l'opportunità di gareggiare in ambito Nazionale e Internazionale affrontando atleti provenienti da ogni Paese.

Quando la mia vita "Judoistica" finì, a causa di un incidente stradale all'età di 18 anni, mi ritrovai perso e con un fisico che non rispondeva come avrebbe dovuto, che non reagiva più agli stimoli che avevo creato con così tanta fatica in tutti quegli anni. Fu così che mi avvicinai al Fitness per iniziare la riabilitazione, ma soprattutto per ritrovare quella fiducia nel mio corpo, nelle mie potenzialità, che ormai avevo perso. Non fu facile ma ci riuscii, e mentre sperimentavo tutte quelle sensazioni su di me realizzai in che modo mi sarei sentito veramente utile: aiutare le persone a riprendere fiducia in loro stesse. Volevo riuscire ad aiutare chi mi circondava a riacquistare la fiducia persa, a realizzare i loro sogni nel cassetto, ad essere felice.

In questo modo, con questo pensiero ben impresso nella mia mente, intrapresi la mia carriera da Personal Trainer con un focus importante sulla specializzazione in Perdita Peso e Preparazione Atletica, con esperienze e clienti sia in Italia che all'Estero.

TITOLI E RICONOSCIMENTI CONSEGUITI IN AMBITO SPORTIVO E FITNESS

Risultati importanti:

Campione Regionale _ Federazione Fijlkam Lombardia
2° Classificato Torneo Internazionale SANKAKU
1° Classificato Qualificazioni Campionati Italiani – per 2 anni consecutivi
5° Classificato Campionati Italiani – per 2 anni consecutivi
1° Classificato Torneo Città di Lodi
5° Classificato Torneo Internazionale Romagna
5° Classificato Torneo delle Regioni – Ostia
2° Classificato Coppa Lombardia
7° Classificato Torneo Internazionale Città dei 3 Castelli – Bellinzona
7° Classificato Torneo Internazionale Città di Colombo – Genova
1° Classificato Trofeo Città di Capriate

Certificazioni in ambito Fitness:

Personal Trainer Certificato CONI – AIPT (Accademia Italiana Personal Trainer)
Personal Trainer Certificazione Europea EREPS (European Register of Exercise Professionals)
Weight Loss Specialist – Specialista in Perdita Peso NASM (National Academy of Sports Medicine) – Arizona

COMPETENZE E SPECIALIZZAZIONI

Specialista in Perdita Peso:

- Plicometria ed Antropometria per determinare BMI – Massa grassa e Massa magra
- Stesura di piani su misura nell'ottica di dimagrimento tenendo conto dei caratteri posturali e fisici del soggetto
- Combinazione programmi Cardio, HIIT, Isotonici per massimizzare la perdita peso

Preparazione Atletica:

- Plicometria ed Antropometria per determinare BMI – Massa grassa e Massa magra
- Elaborazione programmi per la forza massima, forza resistente, forza veloce
- Programmi personalizzati a seconda del tipo di sport svolto (sport da combattimento, nuoto, football...)
- Tracking completo per individuare Super-compensazione e massimizzare il recupero tra gli allenamenti

Body-Building:

- Plicometria ed Antropometria per determinare BMI – Massa grassa e Massa magra
- Elaborazione programmi personalizzati su micro/meso/macro-cicli a seconda del tipo di obiettivo (definizione-incremento massa muscolare – forza ...) costruiti in base alle necessità del cliente (split routine – multifrequenza ...)
- Integrazione nei programmi di tecniche volte ad enfatizzare il Time Under Tension per massimizzare la crescita e la qualità muscolare