



Roberto Russo

DATA DI NASCITA

08/07/1977

E-MAIL

beachrobby@gmail.com

robj@robj.it

WEB

www.robj.it

www.facebook.com/beachrobby

Studi

1996: Maturità scientifica presso il Liceo Statale "Severi" di Faenza.

1996-2001: Ingegneria Meccanica presso l'Università degli Studi di Bologna.

2002: Master in Web Design presso la Scuola Politecnica di Design di Milano.

2009: Master F.I.F. Personal Trainer e corso B.L.S.D.

2010: Certificazione A.I.P.T. (Associazione Italiana Personal Trainer).

2010: Corso di formazione "Virgin Trainer".

2010: Corso F.I.F. Istruttore di Kettlebell.

2010: Corso F.I.F. Pilates Basic Matwork.

2010: Corso F.I.F. Educatore Alimentare.

2010: Corso F.I.F. Istruttore di Fitness Funzionale.

Competenze

- ▶ Alimentazione e integrazione.
- ▶ Allenamento funzionale (corpo libero, piccoli carichi, Kettleballs, TRX).
- ▶ Allenamento per dimagrimento e tonificazione.
- ▶ Allenamento per forza e ipertrofia.
- ▶ Allenamento specifico per donne (cellulite, ritenzione idrica, dimagrimento).
- ▶ Allenamento per senior.
- ▶ Allenamenti cardiofitness e a circuito.
- ▶ Pilates Base.
- ▶ Analisi della composizione corporea (plicometro e software specifico).
- ▶ Ottima conoscenza del computer (Mac OS, Windows).
- ▶ Buona conoscenza della lingua inglese.

Esperienze

- ▶ 1983-1997: agonista arti marziali nel team "Judo Club Libertas Faenza".
- ▶ 1995-2005: insegnante arti marziali nel team "Judo Club Libertas Faenza".
- ▶ 2001-2008: web developer freelance (Italia e Miami Beach)
- ▶ 2009: assistente di sala presso la palestra "New Gimn", Faenza.
- ▶ 2009: personal trainer freelance presso la palestra "Crunch", Miami Beach (USA).
- ▶ 2010: assistente di sala e personal trainer presso la palestra "Black Star", Forlì.
- ▶ 2010-2011: assistente di sala e personal trainer presso la palestra "New Gimn", Faenza.

Hobbies/Passioni

- Snowboard, Surf, Kitesurf.
- Il mio lavoro e il contatto con la gente.
- Viaggiare e conoscere nuove culture.

