



LORENZO LO CASTRO

PREPARATORE ATLETICO
PERSONAL TRAINER

@ lorenzo.locastro@gmail.com

✉ Piazza Santa Croce 11, Firenze

🌐 www.lorenzolocastro.com

☎ (+39) 3295968535

📧 lorenzo.locastro

🌐 Lorenzo Lo Castro

DESCRIZIONE PERSONALE

Mi chiamo Lorenzo Lo Castro, sono nato a Firenze il 12 Dicembre del 1990. Sono un preparatore atletico e un personal trainer laureato in Scienze Motorie e Sportive e specializzato in UK.

Ho praticato diversi sport fin da bambino, soprattutto di squadra, e questo mi ha consentito di sviluppare la capacità di lavorare in gruppo e di potenziare l'attitudine alla leadership.

Queste esperienze sportive, anche a livello agonistico, e le varie tipologie di ambienti nei quali ho svolto l'attività lavorativa, hanno contribuito ad accrescere sia la mia capacità di adattamento sia le mie competenze.

Mi tengo costantemente aggiornato sull'evoluzione delle scienze dell'allenamento e dello sport.

Il mio approccio pratico, unito alla teoria, mi consente di ricercare la miglior soluzione possibile ai problemi e di applicarla con risultati significativi.

Svolgo la mia attività con grande passione e cerco costantemente di migliorare la mia professionalità. Per questo sono aperto ad esperienze lavorative in ambito sportivo in contesti di vario tipo e in ambienti lavorativi stimolanti e creativi nei quali inserirmi con disponibilità e flessibilità.



COMPETENZE



RECUPERO
INFORTUNI



TECNICHE DI
SOLLEVAMENTO PESI



SISTEMI
GPS



ALLENAMENTO
GIOVANILE



PROGRAMMAZIONE
ALLENAMENTI



COMPETENZE
INFORMATICHE

EDUCAZIONE E QUALIFICHE

Preparatore Atletico Professionista
Federazione Italiana Giuoco Calcio (F.I.G.C.)

M.Sc. Exercise and Sport (Sciences) with Merit
University of Birmingham, UK

UEFA C Grassroots Football Coaching License
Federazione Italiana Giuoco Calcio (F.I.G.C.)

Laurea in Scienze Motorie Sportive e della Salute (105/110)
Università di Urbino "Carlo Bo"



ESPERIENZE LAVORATIVE

- 2019 - Att RESPONSABILE RECUPERO INFORTUNATI SQUADRA PRIMAVERA, U17, U16 - A.C.F. Fiorentina, Firenze
- 2017 - Att RESPONSABILE ANALISI DEL MOVIMENTO - Prosperius Lab, Prosperius, Firenze
- 2016 - Att PREPARATORE PRIMA SQUADRA C.S. PORTA ROMANA "Eccellenza Toscana" - Firenze
- 2016 - Att PREPARATORE ATLETICO SETTORE GIOVANILE - Oltrarno Firenze, Firenze
- 2016 - Att ATTIVITA' DI RICERCA - Settore Analisi e Sviluppo AIPAC, Firenze
- 2012 - Att PERSONAL TRAINER - Firenze
- 2017 PREPARATORE ATLETICO - C.S. Scandicci, Scandicci
- 2016 PREPARATORE ATLETICO - Virtus Comeana, Comeana, Prato
- 2014-2016 PREPARATORE ATLETICO GIOVANILE - Pat Benson Boxing Academy, Birmingham, UK
- 2014-2015 PREPARATORE ATLETICO SETTORE GIOVANILE - FCG Floria 2000, Firenze
- 2014 ASSISTENTE PREPARATORE ATLETICO - A.C. Siena Calcio, Siena
- 2012-2014 PREPARATORE ATLETICO GIOVANILE - UPD Isolotto, Firenze