

## - CURRICULUM VITAE -



Nome: **GIUSEPPE**

Cognome: **MUZZETTO**

Nato: **DLBIA, il 23 NOVEMBRE 1969**

Residente: **DLBIA via BELLUNO 4 - DT**

Contatti: **cellulare +39 334 1254520 - email [wellbeing-pt@tiscali.it](mailto:wellbeing-pt@tiscali.it)**

Qualifica: **Certified Fitness Trainer ISSA - Certified Postural Trainer ISSA - Certified Fitness Manager ISSA - Preparatore Atletico/Strenght Coach TBI-I  
Functional Trainer - CROSSFIT Trainer.**

**- Formazione: Corsi/Diplomi/Masters/Conventions/Seminari/Brevetti. -**

- Diploma di "Massaggio di Base" presso Centro Sportivo Educativo Nazionale (CSEN-CONI).
- Diploma di "Massaggio Sportivo" presso Centro Sportivo Educativo Nazionale (CSEN-CONI).
- Diploma di Personal Wellness Trainer "SPECIAL FRIEND" presso scuola Albanesi ([www.albanesi.it](http://www.albanesi.it)).
- Brevetto CPR e Primo Pronto Soccorso presso l'Ospedale Luigi Sacco di Milano per **ISSA (International Sports Sciences Association)**.
- Conventions **ISSA (International Sports Sciences Association)** '01/'02/'04/'05/'06/'07/'08/'09 Bellaria - RI.
- Convention Albanesi su "Alimentazione e Sport - Cucina ASI" Livigno 2007.
- Corso di alimentazione presso scuola "Albanesi" su "Dieta Italiana".
- Corso Personal Trainer CFT3 dell'**ISSA (International Sports Sciences Association)** presso "Azienda Ospedaliera - Polo Universitario Ospedale Luigi Sacco" in Milano.
- Diploma di Personal Fitness Trainer CFT3 della **ISSA (International Sports Sciences Association)** Milano.
- Corso di formazione su "Nutrizione e Integrazione nello Sport" della Società Italiana Alimentazione e Sport (SIAS) presso Settore Tecnico FIGC Coverciano-Firenze (E.Arcelli - F.Angelini - L.Gatteschi - C.E.di Flaviano - L.Calorini - E.L.Iorio).
- Congresso Nazionale Società Italiana Alimentazione e Sport (SIAS) su "Alimentazione e Sport, dalla Prevenzione alla Cura" presso Centro di Formazione USL II Sovigliana-Vinci Empoli (E.Arcelli - F.Angelini - L.Gatteschi - C.E.di Flaviano - L.Calorini - E.L.Iorio - L.Busetto - A.Pinchera - M.I.Sturla - S.Busin - N.Sponsiello).
- Master su "Strategia Terapeutica del Sovrappeso:Dieta Proteica" della Società Italiana Alimentazione e Sport(SIAS) - dott. F.Angelini.
- Master su "Composizione Corporea e Aumento del Metabolismo Il Corso Completo per i Professionisti dello Sport e della Nutrizione" ( S.Zambelli - C.Suardi - S.Rocco - T.Mirandola) dell'AKERN BioReserch (BIAIDI) Life&Beauty presso Grand Hotel Villa Tuscolana Frascati.
- Master della **ISSA (International Sports Sciences Association)** su "Tensioni Muscolari" (C.Suardi - S.Zambelli - A.Manzotti) Milano.
- Master della **ISSA (International Sports Sciences Association)** su "Cellulite, Disidratazione e Ritenzione Idrica" (C.Suardi - S.Zambelli) Milano.
- Master della **ISSA (International Sports Sciences Association)** su "Teoria e Pratica per l'Organizzazione di un Centro Fitness di Qualità", ISSA-LAB - Milano.
- Master della **ISSA (International Sports Sciences Association)** su "Allenamento donne - Anatomia, Biomeccanica, Fisiologia Articolare, Fattori Ormonali, Idratazione, Cellulite" (C.Suardi - S.Zambelli) Roma.
- Master della **ISSA (International Sports Sciences Association)** su "Touch Training parte 1 (Rachide e Arti Superiori) - Biomeccanica degli Esercizi e Posizione del Personal Trainer" (C.Suardi - S.Zambelli) Milano.
- Master della **ISSA (International Sports Sciences Association)** su "Gravidanza e Aspetti Posturali" (A.Manzotti - D.Crippa) Milano.
- Master della **ISSA (International Sports Sciences Association)** su "Touch Training parte 2 (Addome e Arti Inferiori) - Biomeccanica degli Esercizi e Posizione del Personal Trainer" (C.Suardi - S.Zambelli) Milano.
- Meeting dell' **American College of Sports Medicine** su "Exercise Specialist"(Goodpaster B. - Herbert W. - Myers J. - Ribisl P. - Bianchi V. - Bargossi A.) Rimini.

- Seminario della **NBBF (Natural Body Building Federation)** su Alimentazione "Fattore PH & Geo-Paleo-Diet" (C.Tozzi) Roma.
- Seminario della **NBBF (Natural Body Building Federation)** su Allenamento "Innovazione Tecnica su Squat & Stacco da Terra"(D.Barbieri D.C. - Tozzi C.) Roma.
- Simposium dell' **American College of Sports Medicine** su "Metabolic Syndrome - Effect of Nutrition and Physical Exercise"(Goodpaster B. - Herbert W. - Myers J. - Ribisl P. - Gaddi A. - Bianchi V. - Bargossi A.) SanMarino.
- Seminario del "**The Supplement Research Foundation**" su "Sports Supplements - level I° - II°" (Rehan Jalali.) BeverlyHills, CA 90210 USA.
- Corso dell'Istituto Studi "Formazione d'Eccellenza" su "**Stress Ossidativo, Radicali Liberi e Antiossidanti: dalla Ricerca di Base alla Pratica Clinica**" (E.L.Iorio) Brescia.
- Convegno Medico Scientifico su **Nutrizione e Metabolismo "Lo Stress Ossidativo: cause, effetti, diagnosi e terapie"** Inquinamento e danno da stress ossidativo dalla sofferenza cellulare all'ipossia, metodi diagnostici e terapie (E. L. Iorio - Samir G. Sukkar - F. Borghini - F. Angelini - M.M. Mariani - A. Speciani - M.E. Ferrero) Bologna.
- Corso della **ISSA (International Sports Sciences Association)** su "Certificazione in Fitness Posturale" CPT3(A.Manzotti - D.Crippa - N.Albini - C.Suardi - S.Zambelli - F.Cereda) Milano.
- Master del **Tudor Bumpa Institute - Italia** su "Periodizzazione della Forza in Sports individuali e di Squadra" (Carlo Buzzichelli - Armando Vinci) Firenze.
- Seminario Intensivo Functional Training di **Pavel Tsatsouline "Naked Warrior - Beyond Bodybuilding"** Firenze.
- Corso di preparatore atletico "PPS" (Specialista nella Periodizzazione) presso il **Tudor Bumpa Institute - Italia**(C.Buzzichelli).
- Stage di "**CROSSFIT TRAINING**" della **FIFT** presso la **CrossGym** di M.Maddaloni in Milano.
- Season SUMMER 2009 presso **Hotel "CALA DI VOLPE"** Personal Fitness & Postural Trainer al Caroli Health Club.
- Corso della **ISSA (International Sports Sciences Association)** su "Certificazione in Fitness Posturale" CPT2 (A.Manzotti - D.Crippa - N.Albini - C.Suardi - S.Zambelli - F.Cereda) Bergamo.
- Stage di "**FUNCTIONAL TRAINING**" della **FIFT** presso la **CrossGym** di M.Maddaloni in Milano.
- Stage di "**KETTLEBELLS TRAINING**" della **FIFT** presso la **CrossGym** di M.Maddaloni in Milano.

\*\*\*\*\*

- Attualmente Studente **ISSA (International Sports Sciences Association)** - **ACSM (American College of Sports Medicine)** - **NBBF (Natural Body Building Federation)** - **SIAS (Società Italiana Alimentazione Sport)** - **Tudor Bumpa Institute-I** - **FIFT (Federazione Italiana Functional Training)** per il conseguimento delle certificazioni superiori.

\*\*\*\*\*

**Additionalis;** - Membro della **Dirigenza Atletica Olbia/Podistica Amatori Olbia**.  
 - Atleta **FIDAL** iscritto dal 1980.  
 - Maratoneta agonista settore assoluto.  
 - Ciclista Amatore (Strada e MountainBike).  
 - Nuoto di granfondo.  
 - Titolare del "**SPECIAL FRIEND - Individual Fitness Center**" in Olbia OT

**Prestazioni di rilievo:** Maratone all'attivo 16 terminate sotto le 2h45'00" di cui;  
 - Maratona di Copenaghen 2002 - 14° assoluto 1° Italiano in 2h44'  
 - Maratona di Chicago 2003 - 1° italiano in 2h35'.  
 - Maratona di Milano 2004 - 17° assoluto in 2h28'.  
 - Maratona di Berlino 2004 - 2° italiano in 2h33'.

**Giuseppe Muzzetto**

