

Andrea Varri

*Dottore in Scienze Motorie
Consulente Fitness / Personal Trainer
Strength&Conditioning Coach
Proprietario e direttore di AVLab – PT Studio
Direttore e Fondatore Militaryworkout® e AVFitness™ Academy*



Nato a Milano il 18/03/1983

Stato civile: Celibe

Residente in: Via della Repubblica, 13

20020 Arese – Milano –

p.IVA: 07006580968

Contatti:

Mobile: +39 3483274929

Skype: andrea.varri

Email personale: andrea.varri@gmail.com

Website portale principale: www.avfitness.com

Website personale: www.andreavarri.com

Website Militaryworkout®: www.militaryworkout.it

INDICE dei CONTENUTI

ESPERIENZE PROFESSIONALI.....	3
STUDI E FORMAZIONE	6
ESPERIENZE SPORTIVE	9
CAPACITÀ E COMPETENZE	10
SERVIZI E DISPONIBILITÀ ATTUALI	12

ESPERIENZE PROFESSIONALI

Esperienze professionali passate

Settembre 2009 – Settembre 2012

*Libero Professionista presso “Viscontea Oasi Club” di Cusago (Mi) in qualità di:
Direttore tecnico, Fitness Manager, Personal Trainer.*

Settembre 2004 - Aprile 2009

*Collaborazione presso “A.S.D. Hana-Wa” in via Arese,98 Rho (MI), in qualità di:
Istruttore sala pesi, Personal Trainer, Preparatore Atletico;
Istruttore corsi: tonificazione total body, GAG, ginnastica funzionale, preventiva ed antalgica per la terza età;*

Aprile 2005 - Aprile 2009

*Collaborazione presso A.S.D. “Hana Wa-NI” di Lurago Marinone (CO), in qualità di:
Responsabile Settore Fitness (sala pesi e corsi);
Istruttore sala pesi;
Personal Trainer e Preparatore Atletico;*

Da Marzo 2008

*Organizzazione sedute di:
Home Personal Training;
Personal Training individuale e piccoli gruppi;
Boot Camp e allenamenti all’aperto presso parchi dell’interland milanese.*

Giugno - Agosto 2008

Tirocinio sull’utilizzo di Power-Plate® presso i centri “SHAPE” di Lugano e Como;

Gennaio 2004 - Luglio 2008

Collaborazione Occasionale in qualità di Istruttore di sala pesi presso la palestra BYB di Caronno Pertusella;

Marzo / Luglio 2007

Tirocinio curricolare universitario nelle ore di educazione fisica presso il Liceo Scientifico Statale “G.Falcone e P. Borsellino;

ATTUALMENTE (Da Settembre 2012 ad Oggi)

- Personal Trainer e consulente Fitness libero professionista in Arese;
Titolare dello studio privato AVLab – personal training studio presso il quale svolge i seguenti servizi:
 - ✓ Sedute di allenamento individuali o a piccoli gruppi finalizzate a: dimagrimento, riequilibrio posturale, miglioramento performance atletica;
 - ✓ Consulenze fitness:
 - Analisi Posturali e pianificazione programmi di riequilibrio posturale specifici;
 - Analisi e valutazione del movimento e archiviazione dati attraverso il supporto di software specifici quali “Dartifish express”, “Posture Screen Mobile”, “kinesio Capture”.
 - Test funzionali specifici per verificare i livelli di controllo e coordinazione motoria, mobilità articolare, elasticità muscolare, livelli di forza, equilibrio e tutte le capacità condizionali/coordinative necessarie per testare e monitorare il cliente in maniera specifica prima e durante il percorso.
Tra i metodi conosciuti viene utilizzato anche il metodo FMS (Functional Movement System).
 - Test di valutazione composizione corporea attraverso misurazioni antropometriche (circonferenze), plicometria e test fotografici. Tutti i dati vengono analizzati e monitorati attraverso software specifici.
Utilizzato del metodo ISAK per l’analisi antropometrica (www.isakonline.com);
Utilizzo all’occorrenza dell’adipeometro Bodymetrix 2000 per analisi specifiche sulla stratificazione adiposa e muscolare localizzata.
 - Consulenze alimentari finalizzate al miglioramento dello stile di vita o ottimizzazione della performance atletica. Non si tratta di diete ma solo di educazione alimentare.
 - Screening and Risk Assessment per la valutazione di eventuali fattori di rischio di malattie cardiovascolari o problematiche metaboliche.

In caso di clienti con presenza di problematiche particolari (es. sindromi metaboliche, disturbi alimentari o patologie muscolo-scheletriche) mi avvalgo sempre della collaborazione diretta di personale medico. In particolare:

Dott. Bartolomeo Allegrini, direttore sanitario IMBIO Monopoli
(http://www.imbio.it/team/team_monopoli.html)

- Collaboratore in veste di Docente-Relatore con la scuola di formazione SANIS (Scuola di Nutrizione ed Integrazione nello Sport) coordinata dal professor. Fulvio Marzatico (<http://sanis.akesios.it/>).
- Personal trainer a domicilio in Milano centro e zona Milano Ovest.
- Preparatore atletico di Karate per ASD JKS Castano Primo e consulente privato di atleti della FIJLKAM karate Lombardia.
- Preparatore e consulente privato di atleti agonisti di volley, moto cross, arti marziali.
- Attraverso il marchio e metodo MILITARY WORKOUT® si occupa della organizzazione di allenamenti Outdoor nei parchi dell'interland Milanese, escursioni sportive e ricreative in località montane, weekend e settimane full-immersion di formazione/preparazione atletica per gruppi sportivi ed atleti.
Organizza e tiene corsi di formazione per Istruttori di Military Workout® in collaborazione con CSEN Comitato Monza-Brianza.
Per maggiori informazioni visitare il sito: www.militaryworkout.it
- Fondatore del marchio AVFitness™ e direttore dell'omonima scuola di formazione rivolta ai professionisti del settore fitness e a tutti i coloro che sono agli esordi di carriera.
La formazione AVFITNESS si distingue per un'impronta prevalentemente internazionale ed è promossa attraverso lo CSEN comitato Monza-Brianza.
Per maggiori informazioni visitare il sito generale www.avfitness.com o quello specifico dedicato alla formazione www.avfitnessacademy.com

STUDI E FORMAZIONE

Ottobre 2005 – Settembre 2008

Diploma di Laurea presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell' Uninsubria di Varese, corso di laurea in Scienze Motorie;

Titolo Tesi: *“Valutazione dell’influenza del recupero nel lavoro sulla forza in sala pesi: metodiche a confronto”*

Valutazione Finale: 110/110

2002 – 2005

Ha frequentato presso la facoltà di Agraria dell' Università degli Studi di Milano il corso di laurea in Scienze e tecnologie alimentari;

1997 – 2002

Diploma di Maturità Scientifica presso L.S.S. “G.Falcone e Paolo Borsellino”;

Certificazioni piu' rilevanti Nazionali ed Internazionali settore Fitness:

- **CISSN** (certified Sports Nutritionist – International Society of Sport Nutrition)
USA, Clearwater, Florida 2010.
- **NSCA-CPT * D** (NSCA certified Personal Trainer), USA – San Francisco 2009 –
Ri-Certificato with Distinction (*D) per i bienni: 2012-2014 + 2015-2017. Unico Italiano.
- **CSCS * D** (Certified Strength and Conditioning Specialist), USA – San Francisco 2009 -
Ri-Certificato with Distinction (*D) per i bienni: 2012-2014 + 2015-2017. Unico Italiano.
- **FMSC** (Functional Movement System Certified), Verona, Maggio 2013.
Operatore abilitato all'utilizzo del metodo internazionale FMS
(www.functionalmovement.com)
- **ISAK** (International Society for the Advancement of Kinanthropometry)
Level 1 Anthropometrist – 24-26 Ottobre 2013 Zaragoza (Spain)
- **ISAK** (International Society for the Advancement of Kinanthropometry)
Level 2 Anthropometrist – 4-7 Novembre 2015 Portsmouth (UK)
- **TRX Instructor**, USA – Las Vegas 2009 –
- **USA Sports Performance Coach**, USA – Las Vegas 2009 –
- **IKFF - Certified Kettlebell Teacher** (CKT Level 1 Certification). Milano, Maggio 2012.
Qualifica conseguita con IKFF (International Kettlebell and Fitness Federation);
- **CrossFit Level 1 (CF-L1) Trainer**. Padova, Aprile 2012.
Qualifica di Istruttore di CrossFit

- **Istruttore Kettlebell Lifting di Primo Livello. Milano, Novembre 2012**
Qualifica conseguita con Oleh Ilika, FGSi (Federazione Ghiri Sport Italia);
- **Diploma FIF Personal Trainer + Emergency First Response (BLSD) (Marzo 2006);**
- **Diploma FIF Istruttore di Fitness** specializzato in: Body Building, circuit training cardiofitness (Dicembre 2004);
- **Tecnico Posturale Pancafit@ Metodo Raggi@ (Livelli Base);** Milano, Gennaio 2011.
www.posturalmed.it
- **Istruttore STARK Body-Flying®;** Milano, 29 Maggio 2011
(Attualmente è MASTER TRAINER e referente per i corsi di formazione di 1°livello su Milano e provincia).
- Fondatore e proprietario del marchio **MILITARY WORKOUT®**, metodo di allenamento funzionale indirizzato sia alle preparazioni atletiche che al fitness.
Per saperne di più visita: www.militaryworkout.it

Aggiornamenti Internazionali: Conferenze

- Perform Better – 3-DAY Functional Training Summit – Chicago 2015;
- NSCA – National Conference – Las Vegas 2013;
- NSCA – TSAC Conference – Las Vegas 2012;
- NSCA Personal Trainer Conference – Las Vegas 2012;
- ISSN (International Society of Sport Nutrition) – Clearwater Annual Conference 2010;
- ISSN (International Society of Sport Nutrition) – New Orleans Annual Conference 2009;
- NSCA National Conference – Las Vegas 2009;

Aggiornamenti Nazionali: convegni/seminari/workshop più significativi degli ultimi anni

- EDI ACADEMY VILLAGE 2014, partecipazione a 2 workshop:
(Deficit del controllo motorio & re-training; Appoggio del piede: valutazione funzionale)
- Corso: “Pilates e Postura”, Edi Academy, Docente: Claudio Zimaglia, durata: 16 ore.
- EDI ACADEMY VILLAGE 2013, partecipazione al workshop:
“Postural Meridian Stretching” di Claudio Zimaglia.
- EDI ACADEMY VILLAGE 2012, partecipazione a 4 workshop:
(Fisiopilates per il riequilibrio posturale, Dolore e Postura, Training Propriocettivo, Prevenzione delle cadute nell’anziano).
- CONGRESSO NUTRICEUTICA DELL’ESERCIZIO FISICO E DELLO SPORT
(EDI Accademy Village 2011, Milano 12 Giugno)
- CORRELAZIONI NEUROENDOCRINE E METABOLICO-ENERGETICHE NELLA GENESI DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI
(Milano, 12 Marzo 2011, Relatore: Dott. Bartolomeo Allegrini)
- BIOTIPOLOGIE IN CHIAVE MODERNA
(Milano, 17 Ottobre 2010, Relatore: Dott. Bartolomeo Allegrini)
- PERSONAL TRAINER CONVENTION -FIF ANNUAL CONVENTION-

- (Riccione 20/21 Ottobre 2007) ;
- MASTER FIF in: Supplementazione; Programmazione e tecniche di allenamento per l'ipertrofia; Alimentazione; Cardiofitness e circuit training per il dimagrimento;
 - 4° e 5° CONVEGNO NAZIONALE DI MEDICINA DELLO SPORT (2007/2008 Istituto Padre Monti, Saronno);
 - CROMOTERAPIA E CROMOPUNTURA (Scuola di Naturopatia "I 4 elementi" durata 16ore, Aprile 2007);

Altri attestati/Brevetti:

Maggio 2003

Brevetto di abilitazione professionale di bagnino di salvataggio (Società Nazionale di Salvamento)

Attualmente Membro delle seguenti associazioni:

NSCA (National Strength Conditioning Association) <http://www.nasca-lift.org/>

ISSN (International Society of Sport Nutrition) <http://www.sportsnutritionssociety.org/>

ACSM (American College of sports Medicine) <http://acsm.org/>

FGSI (Federazione Ghiri Sport Italia) <http://www.ghirisport.it/>

ISAK (International Society for the advancement of Kinathropometry) www.isakonline.com

ESPERIENZE SPORTIVE

Da Settembre 1998 Fitness e Body building non agonistico;

1989 – 2003: Karate, specialità kata
(Federazione di appartenenza: FIJLKAM; grado attuale: cintura nera 2°DAN.

Sport praticati come svago:
Dal 1998 snowboard (freestyle / freeride)

ATTUALMENTE

Da Settembre 2009 atleta agonista KARATE FIJLKAM specialità KATA con ASD JKS Castano Primo (Maestro: Francesca Adriatico).

Risultati stagione 2013:

- ✓ 3' Classificato qualificazione campionati italiani Kata FIJLKAM Lombardia, individuale maschile, Cavenago di Brianza, 17/02/2013.
- ✓ 10' Classificato Campionato Italiano Kata Assoluti, Lido di Ostia, 03/03/2013.

CAPACITÀ E COMPETENZE

CONOSCENZA LINGUE STRANIERE

Lingua Inglese:

- Capacità di lettura/comprendione livello: Molto Buono
- Capacità di scrittura livello: Buono
- Capacità di espressione orale livello: Buono

Utilizzo la lingua inglese quotidianamente per studio di testi e pubblicazioni scientifiche internazionali. Costantemente in contatto con molti colleghi americani.

CONOSCENZE INFORMATICHE

- Utilizzo del pacchetto Office principalmente per:
 - ✓ Strutturazione programmi di allenamento;
 - ✓ Studio ed elaborazione dati clienti;
 - ✓ Compilazione questionari di autovalutazione pre e post seduta;
 - ✓ Valutazione stato di forma psico-fisica del cliente;
- Utilizzo di Photoshop CS6 per business marketing (principalmente realizzazione locandine, foto-montaggio immagini per web).
- Utilizzo elementare del linguaggio html e wordpress per modifiche/aggiornamenti siti web.

CAPACITÀ E COMPETENZE RELAZIONALI

Vivere e lavorare con altre persone, in ambiente multiculturale, occupando posti in cui la comunicazione è importante e in situazioni in cui è essenziale lavorare in squadra (ad es. cultura e sport), ecc

Dall'età di ventidue anni Andrea ha sempre ricoperto un ruolo coordinativo e di responsabilità nel settore Fitness. In dieci anni di esperienza professionale i feedback come leader all'interno dei gruppi lavorativi sono sempre stati positivi. L'intuizione di circondarsi di collaboratori professionisti e di fiducia, la capacità di mantenere il gruppo sempre unito nei momenti di difficoltà e l'attitudine di valorizzare le potenzialità di ciascun operatore appartenente al team sono tutte caratteristiche chiave che l'hanno condotto fino ad ora a importanti traguardi nella propria vita professionale.

CAPACITÀ E COMPETENZE ORGANIZZATIVE

Ad es. coordinamento e amministrazione di persone, progetti, bilanci; sul posto di lavoro, in attività di volontariato (ad es. cultura e sport), a casa, ecc

L'esperienza professionale vissuta da Settembre 2009 a Settembre 2012 in qualità di fitness manager e direttore tecnico presso il club Viscontea Oasi, ha permesso ad Andrea di accrescere ulteriormente le proprie capacità organizzative e gestionali all'interno di una struttura importante ottenendo feedback estremamente positivi superando le aspettative dirigenziali e personali di partenza.

CAPACITÀ E COMPETENZE TECNICHE SPECIFICHE

(attrezzature specifiche, macchinari, ecc.)

Andrea utilizza il plicometro analogico professionale GIMA abbinato a misurazioni antropometriche specifiche per valutazioni della composizione corporea che regolarmente svolge con la propria clientela dal 2009.

SERVIZI E DISPONIBILITA' ATTUALI

- **Consulenza fitness privata o Personal Training Individuale o in piccoli gruppi.**

Comprendere i servizi sotto elencati venduti separatamente o tramite pacchetti personalizzati:

- ✓ Analisi Posturale statica supportata da test fotografico.
- ✓ Analisi del movimento e test FMS (functional movement system®) supportati da video analisi tramite software specifici.
- ✓ Riequilibrio posturale con tecniche di allungamento muscolare ad approccio globale (Pancafit® Metodo Raggi®) ed esercizi correttivi specifici.
- ✓ Valutazione e analisi composizione corporea tramite test plicometrico e misurazioni antropometriche;
- ✓ educazione alimentare specifica riadattata allo stile di vita personale;
- ✓ Programmi finalizzati al miglioramento fitness/estetico (dimagrimento o ipertrofia);
- ✓ Programmi di fitness funzionali al benessere generale (ex. programmi CrossFit o military workout personalizzati finalizzati al miglioramento di tutte le capacità coordinative e condizionali dell'individuo.).
- ✓ Programmi funzionali al recupero propriocettivo e alla rieducazione del movimento post-infortunio (ex. Programmi di Pilates e ginnastica correttiva specifica).
- ✓ Preparazione atletica specifica e funzionale a sport individuali o di squadra (in particolare Arti Marziali, Golf, Sport invernali (sci, snowboard), Nuoto, Tennis, Calcio).
- ✓ Organizzazione di allenamenti di gruppo o eventi outdoor (ex. boot camp, preparazione atletiche di gruppi sportivi su prenotazione, escursioni di trekking, ecc). Per maggiori info visitare il sito: www.militaryworkout.it

NOTA BENE

La proposta di qualsiasi programma di fitness o preparazione atletica, individuale o di gruppo, viene SEMPRE preceduta da un'analisi posturale statica e dinamica (analisi del movimento) per poter personalizzare con la massima accuratezza ciascun protocollo di lavoro.

- **Consulenza tecnica o manageriale presso fitness club.**

- Supporto tecnico sulla selezione ed organizzazione personale settore fitness in conformità con la filosofia e gli obiettivi del club (selezione istruttori di sala pesi, istruttori corsi, personal trainers, ottimizzazione planning corsi,...);
- Pianificazione strategica delle attività all'interno del club e ottimizzazione della sinergia dei servizi offerti, in particolare:
 - ✓ Soluzioni personalizzate sulla promozione e vendita dei servizi di personal training individuale o di gruppo (scelta strategica delle attività correlate alle caratteristiche dello staff e alla filosofia del club);
 - ✓ Formazione del team sulle strategie di collaborazione tra istruttori di sala pesi, personal trainers ed eventuale personale medico o figure sanitarie;

- Corsi di Formazione per aspiranti Istruttori di fitness o Personal trainer con possibilità di rilascio del Diploma Nazionale CSEN, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI.
- Corsi di aggiornamento e specializzazione rivolti a professionisti del settore fitness (Istruttori e Personal trainer).

Per tutti i dettagli relativi alla Formazione, visitare il sito: www.avfitnessacademy.com

Autorizzo al trattamento dei miei dati personali, secondo quanto previsto dalla Legge 675/96 del 31 dicembre 1996.