

CURRICULUM VITAE

GIANFRANCESCO LUFEN

WORK EXPERIENCE

1 Nov 2018–Present

Personal Trainer

Virgin Active

Viale Cortina D'Ampezzo 248/B, 00135 Roma (Italia) www.virginactive.it

1 Sep 2016–Present

Personal Trainer

Palestra Planet fitness Club

Via Liberato di Benedetto 10, 02100 Rieti (Italia) www.palestraplanet.com

Lezioni di personal training one to one.

17 Sep 2012–31 Aug 2016

Personal Trainer/Istruttore sala attrezzi

Fitness Center "New Life"

Via F.lli Sebastiani,45, 02100 Rieti (Italia)

Direttore tecnico di Sala pesi Corsi TRX e Kettlebell

CURRICULUM VITAE

GIANFRANCESCO LUFEN

EDUCATION AND TRAINING – PAGE 1

25 May 2019–25 May 2019

Smart Academy: i segreti degli addominali

Elav Ricerca e alta formazione per le scienze motorie, Città di Castello (Italia)

PROGRAMMA:

TEORIA: anatomia, embriologia e neuro-anatomia funzionale, risultati del progetto di ricerca ELAV,

individuazione dei rapporti tra timing di attivazione e lavoro elettrico complessivo, classificazione per

efficacia degli esercizi, strategie e tecniche di allenamento.

PRATICA: applicazione pratica di strategie e tecniche di allenamento, progressione didattica ottimale

di insegnamento, tecniche ad elevata efficacia applicate a diversi esercizi.

7 Apr 2018–16 Jun 2018

Body Sculpting Trainer Specialist Certification

Elav Ricerca e alta formazione per le scienze motorie, Città di Castello (Italia)

Ho acquisito informazioni e competenze teoriche e pratiche per poter lavorare con rigore scientifico e grande efficacia nel trattamento:

- dell'adiposità generale;

- dell'adiposità localizzata con metodiche inedite e validate;

- della cellulite, con tecniche di drenaggio innovative appositamente studiate per le Scienze Motorie; - della muscolazione con tecniche innovative fino alle tecniche di terza e quarta generazione e al bio-controllo del volume, problema mai risolto dalla metodologia dell'allenamento.

17 Mar 2018

Smart Academy: dimagrimento localizzato e ad alto costo energetico

Elav Ricerca e alta formazione per le scienze motorie, Città di Castello (Italia)

PROGRAMMA:

TEORIA: introduzione al metodo e basi scientifiche, settaggio delle variabili dell'allenamento, esercizi e loro combinazioni, warm-up & training focus, struttura ed organizzazione della seduta di allenamento.

PRATICA: tecnica degli esercizi, applicazione di due sedute tipo di allenamento metabolico con dimostrazione dal vivo delle risposte fisiologiche fondamentali.

2 Dec 2017

Composizione Corporea e Metabolismo

Elav Ricerca e alta formazione per le scienze motorie, Città di Castello (Italia)

Compartimentalita' del corpo umano, valori ottimali e di riferimento, standardizzazione internazionale delle procedure, antropometria (lunghezze, diametri e circonferenze), plicometria generale e localizzata (punti di repere, tecnica di esecuzione, interpretazioni innovative), somatotipia (meso, endo, ecto).

Analisi bioimpedenziometrica globale e analitica, pregi e limiti della BIA e comparazione con altre tecniche di misura, interpretazione dei dati e dei loro cambiamenti nel tempo.

Fisiologia del metabolismo basale e del quoziente respiratorio, misura ed interpretazione, concatenazione con i valori morfologici per una corretta programmazione dell'allenamento. Prova pratica delle tecniche antropometriche, plicometriche, bioimpedenziometriche, misura del metabolismo basale e a riposo, analisi dei dati.

CURRICULUM VITAE

GIANFRANCESCO LUFEN

EDUCATION AND TRAINING – PAGE 2

- 13 May 2017 **Myofascial Release detensionamento muscolo connettivale**
Elav Ricerca e alta formazione per le scienze motorie, Città di Castello (Italia)
La Fascia Connettivale (aspetti generali, biologia, anatomia e fisiologia).
Principali fenomeni fisiopatologici a carico del Tessuto Fasciale.
Ruolo del Personal Myofascial Release all'interno dei programmi di esercizio fisico:
booster nel lavoro di incremento della flessibilità tissutale e della mobilità articolare,
ottimizzazione del warm-up, coadiuvante nel recupero post-training.
Controindicazioni e limitazioni al Release Miofasciale.
Evidenze in Letteratura.
Applicazione pratica guidata delle tecniche di Release Miofasciale e delle tecniche di
'tensioning' analitico e globale del Tessuto Fasciale.
- 17 Dec 2016 **Back to Evolution Specialist Certification**
Elav Ricerca e alta formazione per le scienze motorie, Città di Castello (Italia)
- Evoluzione, adattamento e capacità dell'uomo
- L'attuale mismatch evolutivo (visivo, dentale, podalico, circadiano, climatico,
energetico)
- Move Back: come risolvere l'attuale mismatch evolutivo (con particolare riferimento
al mismatch energetico)
- Allenamento fisico come risolutore
- ELAV Energy Gap System: un inedito modello evoluzionistico per massimizzare
salute e prestazione
- ELAV Energy Index
- ELAV Intake Model
- ELAV Bio-Methodology
- Evolutionary Matching Model
- 24 Feb 2016 **Hypertrophy Trainer Specialist Certification**
Elav Ricerca e alta formazione per le scienze motorie, Città di Castello (Italia)
Meccanismi biologici dell'ipertrofia muscolare, stress meccanico e suoi meccanismi,
stress metabolico e suoi meccanismi, metodi classici di prima generazione (excur-
sus), metodi e programmi di seconda generazione, area ormonale, metodi e
programmi di terza e quarta generazione, misura della qualità della seduta di
allenamento ipertrofico, applicazione specifica della Bio-Metodologia ELAV alla
seconda e alla terza generazione, programmazione multi ciclica dell'allenamento
ipertrofico
- 31 Dec 2015 **Personal Trainer Specialist Certification**
Elav Ricerca e alta formazione per le scienze motorie, Città di Castello (Italia)
Biomeccanica degli esercizi per il fitness, posturologia essenziale, mobilità e flessibi-
lità per il fitness, valutazione ed allenamento aerobico e metabolico per il fitness,
valutazione ed allenamento della forza e dell'ipertrofia nel fitness, programmazione
dell'allenamento per il fitness e casi studio.

CURRICULUM VITAE

GIANFRANCESCO LUFEN

EDUCATION AND TRAINING – PAGE 3

9 Jul 2015 **Expert Certification**

Elav Ricerca e alta formazione per le scienze motorie, Città di Castello (Italia)
Allenamento Neuromuscolare e Trofico, Allenamento Aerobico e Metabolico,
Allenamento della Flessibilità e della Mobilità, Ormoni ed Esercizio Fisico, Psicologia
del Movimento, Metodologia e Programmazione del Movimento, Alimentazione e
Salute, Basi della Ricerca Scientifica, Marketing e Management

6 Jun 2015 **Basic Certification**

Elav Ricerca e alta formazione per le scienze motorie, Città di Castello (Italia)
Fisiologia e Medicina dello Sport, Elementi di Biomeccanica e Anatomia Funzionale,
Aspetti Psico- Sociali del Fitness, Aspetti Legali del Professionista del Movimento.

22 Feb 2015 **L'alimentazione dello sportivo e nel fitness**

Centro Sportivo Educativo Nazionale (CSEN), Roma (Italia)

28 Jun 2014 **Natural Peaking**

NFBI, Figline Valdarno (Italia)

7 Dec 2013–8 Dec 2013 **Diploma di specializzazione in SPECIAL TRAINING**

Federazione Italiana Fitness, Ravenna (italia)
- limiti dell'operato dell'istruttore
- allenamenti in presenza di diabete mellito: eziopatogenesi e approccio fitness
- asma- ipertensione e cenni sulle patologie cardiovascolari
- osteoporosi e artrosi
- approccio alla paziente in gravidanza e supporto motivazionale
- modificazioni posturali e ormonali in gravidanza
- anamnesi ,test di valutazioni e linee guida
- training routines durante la gravidanza: programmazione (1°, 2°, 3° trimestre, post partum) - alimentazione e integrazione in gravidanza e allattamento
- modificazioni fisiologiche legate all'invecchiamento
- principali patologie nell'anziano
- grado di allenabilità dei soggetti over 50
- benefici e rischi degli esercizi di potenziamento e di endurance nell'anziano
- l'alimentazione e integrazione nell'anziano
- linee guida per la stesura di un corretto e mirato protocollo allenante.

1 Dec 2013 **KETTLEBELL POWER**

Federazione Italiana Pesistica (FIPE/CONI), Roma (italia) Principali tematiche e competenze professionali acquisite:
- Warm up & propedeutica - Swing two hand - Power Swing - Swing one hand
- hand to hand - Power clean - dead clean - Snatch pull - high pull - Power snatch
- dead snatch - Jerk - Clean&Jerk

CURRICULUM VITAE

GIANFRANCESCO LUFEN

EDUCATION AND TRAINING – PAGE 4

17 Nov 2013

Workshop on a squat

Pure Power Academy, Roma (Italia)

Principali tematiche e competenze professionali acquisite:

- AIR SQUAT - GOBLET SQUAT - FRONT SQUAT - BACK SQUAT
- OVERHEAD SQUAT - ZERCHER SQUAT

9 Nov 2013–10 Nov 2013

Diploma di specializzazione in EDUCAZIONE ALIMENTARE

Federazione Italiana Fitness (FIF), Ravenna (Italia)

Analisi di macroelementi e microelementi

- sistema ormonale, ritmi circadiani e rapporto con alimentazione
- metabolismo basale e peso forma
- l'anamnesi
- antropometria e metodi di valutazione
- le motivazioni all'aumento di peso e strategie per il dimagrimento
- il principio delle diete hi-low
- analisi di varie tipologie di diete
- l'etichetta e gli additivi alimentari
- cenni di ogm e cibi bio
- cenni sulle categorie di integratori con particolare riferimento a vitamine e minerali.

27 Oct 2013

DCSS Power mechanics for power lifters

Hung Mun MMA Studio, Roma (Italia)

Principali tematiche trattate e competenze professionali acquisite:

- biomeccanica degli esercizi di squat, stacco e panca piana.

12 Oct 2013–13 Oct 2013

Diploma di Tecnico specializzato in programmazione dell'allenamento.

Federazione Italiana Fitness (FIF), Ravenna (Italia)

- Teoria dell'allenamento e principi dell'allenamento;
- la programmazione ed i parametri dell'allenamento;
- analisi del sistema ormonale e risposta all'allenamento;
- le motivazioni all'ipertrofia;
- tecniche di specializzazione muscolare per l'ipertrofia;
- analisi della forza;
- fisiologia del dimagrimento;
- analisi delle macchine cardiofitness;
- proposta di schede per forza, ipertrofia, dimagrimento;
- principali test di valutazione fisica.

17 Apr 2013

Master in nutrizione, preparazione atletica e riabilitazione

UNICAM - Università di Camerino, San Benedetto del tronto (AP) (Italia)

La traumatologia della spalla nello sport - La preparazione atletica negli sport da combattimento - Il trattamento e la scelta dell'intervento chirurgico nella lesione di LCA - Valutazione della composizione corporea - La nutrizione nello sport.

CURRICULUM VITAE

GIANFRANCESCO LUFEN

EDUCATION AND TRAINING – PAGE 5

- 13 Apr 2013–14 Apr 2013 **Bodyweight Strenght Training**
Pure Power Academy, Todi (PG) (Italia)
L'allenamento a corpo libero per la forza:
il push-up ad un braccio, il pistol, il tactical pull-up.
- 20 Oct 2012–19 Jan 2013 **Diploma di Istruttore/Personal Trainer Senior II Livello FIPE**
Federazione Italiana Pesistica (FIPE/CONI), Roma (Italia)
Fisiologia e Medicina applicata alle Scienze Motorie • Biomeccanica Anatomo
Funzionale • Adattamento all'allenamento aerobico, programmazione e
organizzazione • Trattamento sindromi metaboliche • Composizione corporea: teoria
e pratica • Guida all'alimentazione • Valutazione funzionale e posturale; conoscenze
delle patologie muscolo scheletriche; approccio al lavoro pratico • Gli esercizi
funzionali e con i sovraccarichi; lavoro pratico in palestra • Avviamento con i
sovraccarichi per i disabili • La forza: metodologia e programmazione
dell'allenamento: modalità di applicazione • Metodologia e programmazione
dell'allenamento per l'ipertrofia, la mobilità articolare e la flessibilità; lezione teorico
pratica • Gli esercizi della pesistica olimpica; lezione pratica • Gli esercizi della
pesistica olimpica per la preparazione fisica: teoria e pratica • Elementi di diritto
relativi alla professione di PT • Elementi di marketing relativi alla professione di PT.
- 7 Nov 2012 **Attestato di "esecutore BLSD" rianimazione cardiopolmonare di base e
defibrillazione precoce per la comunità**
IRC Italian Resuscitation Council, Bologna (Italia)
La morte cardiaca improvvisa • Sequenza delle manovre BLSD • Ostruzioni delle vie
aeree da corpo estraneo • Manovre di disostruzione con vittima in piedi o seduta
• Manovra di disostruzione nel soggetto non cosciente.
- 23 Sep 2012 **TRX Group suspension training course (GSTC)**
ELAV - Ricerca e alta formazione per le scienze motorie, Città di Castello (Italia)
TEORIA: origini del TRX e del Suspension Training, significato dell'allenamento in
sospensione, caratteristiche funzionali e ambiti di applicazione, settaggio del TRX
(modalità e sistemi di ancoraggio per i corsi di gruppo), organizzazione dei TRX
all'interno o all'esterno per ricreare una sala corsi.
PRATICA: TRX Body Blast prima parte (esercizi del warm up e dei 4 round in cui è
suddivisa la main part), TRX Body Blast seconda parte (parte inferiore, superiore,
per il core e il cardio training), esercizi utilizzati nel cool down e per lo stretching.
TRX Circuit Training. Ripasso dei punti fondamentali del corso attraverso il sistema
Fire Presenting.
- 7 Jul 2012 **Kettlebell Training**
Pure Power Academy, Roma (Italia)
- Kettlebell singles and doubles:
swing, clean, military press, long cylce, squat, snatch
- Kettlebell not conventional exercises
- Kettlebell freestyle circuit
- Kettlebel single & double complexes

CURRICULUM VITAE

GIANFRANCESCO LUFEN

EDUCATION AND TRAINING – PAGE 6

21 Apr 2012–9 Jun 2012

Diploma di Allenatore/Personal Trainer I livello FIPE 2012

Federazione Italiana Pesistica (FIPE/CONI), Roma (Italia)

- Elementi di fisiologia
- La sindrome metabolica
- Basi della biomeccanica
- Elementi di nutrizione
- Carte federali
- Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune metodiche di allenamento
- Basi dell'allenamento aerobico e alcune metodiche di allenamento
- Valutazioni funzionali di base
- Flessibilità e mobilità articolare
- Programmazione e stesura del programma di allenamento
- Avviamento con sovraccarichi per disabili
- Parte pratica: gli esercizi della pesistica
- gli esercizi della sala pesi (bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali).