

## **CURRICULUM VITAE**

**MASSIMO IORIO**

### **CURRICULUM FORMATIVO:**

**corso di istruttore di Body Building di I° livello** ( riconosciuto IFBB-CONI) che ha trattato le seguenti materie:

- 1) Anatomia
- 2) Fisiopatologia
- 3) Teoria e Pratica dell'Allenamento
- 4) Bodybuilding & Riabilitazione
- 5) Fitness ed Allenamento Funzionale
- 6) Anamnesi e Correzione disfunzioni Morfologiche
- 7) Plicometria
- 8) Alimentazione
- 9) Supplementazione
- 10) La figura dell'istruttore
- 11) Psicologia dello sport
- 12) Fiscalizzazione e riconoscimenti per operare nell'ambito wellness

**corso di istruttore di Body Building di II° livello e personal trainer** ( riconosciuto IFBB-CONI) che ha trattato le seguenti materie:

- Condizionamento della Mobilità Articolare, prevenzione infortuni e recupero post-traumatico; Condizionamento della Forza Funzionale negli Sport; Allenamento Funzionale ad Alta Intensità; Incremento delle capacità biomeccaniche e neuro-motorie sia generali che specifiche sportive;
- Crescita muscolare: Iper trofia e Iperplasia nel Body Building;
  - Il Sistema Endocrino e gli Ormoni nel Body Building;
  - I Biotipi Costituzionali nel Body Building: valutazione e strategie di programmazione differenziate;
  - Nutrizione Sportiva ed Integrazione applicata al Body Building;
  - I principi del WTA Functional Training®: dalla storia dell'evoluzione dell'uomo e della preparazione fisica, alle scienze della struttura, funzione e movimento del corpo umano;
  - Le applicazioni del WTA Functional Training® nel Body Building;
  - Le applicazioni del WTA Functional Training® nel condizionamento della mobilità articolare richiesta nel Body Building come prevenzione e recupero post-traumatico: Primitive Functional Movement® e Flying Suspension Training per una mobilità articolare dinamica globale rispettando le catene mio-fasciali e la multiplanarità dei movimenti;
  - Le applicazioni del WTA Functional Training® nell'incremento delle qualità fisiche

condizionali richieste nel Body Building: forza neuro-muscolare, resistenza lattacida muscolare;

- Scenari di applicazione del Body Building Functional Training® in base alle capacità fisiche della persona (livelli), ai Morfotipi (Ectomorfo, Mesomorfo, Endomorfo) e alle stimolazioni ormonali endogene prevalenti (Testosterone e GH);
- Applicazioni teoriche e pratiche degli strumenti di lavoro del WTA Functional Training® con esercizi suddivisi per livello, finalità, macroaree, piani di movimento ed organizzati in esercizi di base pluriarticolari per la forza e l'ipertrofia e in esercizi complementari monoarticolari per l'isolamento delle aree muscolari carenti;

[L]- **Barbell Training** (allenamento con bilancieri olimpici con esercizi della pesistica tradizionale, del body building e del functional training);[L]

- **Dumbell Training** (allenamento con manubri esagonali gommati con esercizi della pesistica tradizionale, del body building e del functional training);[L]
- **Kettlebell Training** (allenamento con palle di ghisa con maniglia per esercizi di controllo e balistici finalizzati alla forza, all'ipertrofia e alla potenza);[L]
- **Calisthenics e Bodyweight Training** (allenamento a corpo libero a terra e in sospensione a sbarre, parallele e anelli per la forza e l'ipertrofia funzionale);[L]
- **Landmine Training** (allenamento con un bilanciere fissato ad una piastra con perno ruotante multidirezionale con esercizi della pesistica tradizionale, del body building e del functional training );

[L]- **Clubs Training** (clave pesanti per esercizi balistici finalizzati alla forza, all'ipertrofia e alla potenza);[L]

- **Flying Suspension Training** (allenamento in sospensione su supporti instabili per core training, forza ed ipertrofia funzionale);[L]
- **Med Ball Training** (allenamento con palle mediche finalizzato al core training, alla forza e all'ipertrofia funzionale);

[L]- **Primitive Functional Movement®** (mobilità articolare e core training in sequenze neuro-motorie a corpo libero a terra).

- La valutazione funzionale nel Body Building attraverso il WTA Functional Training®;
- Periodizzazione e Programmazione dell'allenamento funzionale per il Body Building con realizzazione di protocolli di lavoro divisi per livelli ed obiettivi e impostati sul macrociclo della stagione sportiva;
- La gestione dell'atleta nell'ultimo mese prima della gara;
- Il Coaching efficace del Body Building Functional Training®: comunicazione e motivazione;
- Aspetti di marketing e vendita dei servizi legati al Body Building Functional Training

Specializzato in dimagrimento uomo/donna, programmi personalizzati, costruzione massa muscolare, preparazioni agonistiche. Decine di clienti soddisfatti-

Esempio di prima e dopo:

