



Emilia Pituelli

Data di nascita: 05/03/1998

Nazionalità: Italiana

Sesso: Femminile

CONTATTI



Via Limbena, 6
400015 Galliera, Italia
(Abitazione)



emilia.pituelli@gmail.com



(+39) 3488121212



<https://www.eptrainer.com/>



[https://instagram.com/
e_mi_lia?
igshid=YmMyMTA2M2Y=](https://instagram.com/e_mi_lia?igshid=YmMyMTA2M2Y=)

PRESENTAZIONE

Ho la passione per lo sport e la voglia di trasmettere questo amore alla altre persone.

Durante tutta la mia carriera universitaria ho cercato di unire la teoria che studiavo sui libri, con la realtà che vivevo in palestra. Questo mi ha permesso di avere sempre un senso critico verso ciò che mi veniva insegnato, di essere curiosa e intraprendente.

ESPERIENZA LAVORATIVA

01/2023 – ATTUALE Bologna, Italia

Fondatrice Sons of Barbell Powerlifting Club

Una dei soci fondatori di Sons of Barbell Powerlifting ASD, realtà che si occupa di powerlifting: dall'insegnamento delle basi, alla preparazione di atleti élite. Svolgo principalmente il ruolo di allenatrice e amministratrice.

2022 – ATTUALE

Docente corso Base ed Expert di Accademia Italiana della Forza

Didattica delle tre alzate principali del powerlifting e correzione dell'esecuzione pratica.

2023 – ATTUALE

Tutor didattico presso l'Università di Bologna, corso di laurea in Scienze Motorie

2020 – 2022 Bologna

Palestra Neptune Gym Personal Trainer e Assistente di Sala pesi

- Assistente di sala pesi con il compito di seguire i clienti durante il primo ingresso in palestra e creare schede di allenamento personalizzate;
- Personal trainer e small group trainer;
- Coach di powerlifting: seguire gli atleti durante l'allenamento e le competizioni

2018 – 2020 Gemona (UD)

Palestra Puntofit Assistente di sala pesi

Ricorendo i ruoli di

- Consulente tecnico per la creazione di schede di allenamento personalizzate
- Assistente di sala pesi
- Personal Trainer
- Istruttrice di fitness musicale, Walking, Functional Training, Crosscardio
- Istruttrice fitness per bambini

2018 – 2019

Palestra Spazio Sport Istruttrice di fitness musicale

2018 – 2018 Tarcento (UD)

Fitness Studio Tarcento Istruttrice di fitness musicale

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

2017 – 2020

Laurea in Scienze Motorie e Sportive (CI L-22) Università degli Studi di Udine

2020 – 2022

Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Sportive (CI LM-68) Università degli studi di Bologna

COMPETENZE LINGUISTICHE

LINGUA MADRE: italiano

Altre lingue:

inglese

Ascolto B2	Lettura B2	Produzione orale B2	Interazione orale B2	Scrittura B2
---------------	---------------	------------------------	-------------------------	-----------------

francese

Ascolto A2	Lettura A2	Produzione orale A2	Interazione orale A2	Scrittura A2
---------------	---------------	------------------------	-------------------------	-----------------

tedesco

Ascolto A2	Lettura A2	Produzione orale A2	Interazione orale A2	Scrittura A2
---------------	---------------	------------------------	-------------------------	-----------------

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

COMPETENZE DIGITALI

Microsoft Word | Microsoft Powerpoint | Microsoft Excel | Social Media | Internet user | Professional use of the social media | Social skills (Adaptable and flexible; sociable; team work; work ethic)

ULTERIORI INFORMAZIONI

Pubblicazioni

Ipertrofia sarcoplasmatica e miofibrillare: mito o realtà? Esiste l'ipertrofia sarcoplasmatica? 2022
in Strength & Conditioning, n°38

Patente di guida

Patente di guida: B

Conferenze e seminari

2022

Corso di Alta Formazione 2022 - Accademia Italiana della Forza

2021 – 2021 Milano

Corso Expert - Accademia Italiana della Forza

2020 – 2021 Milano

Corso Base - Accademia Italiana della Forza

2020

Diploma Nazionale tecnico di ginnastica finalizzata alla salute e al fitness - A.S.I.

2020

Scienze Motorie Incontra il Lavoro – Università degli studi di Firenze

2019

Forza massimale e crescita muscolare: la via dell'attivazione - NATURAL PEAKING

2019

Trainer Powerlifting - PowerPRO - 4MOVE

- Tecnica e didattica delle tre alzate fondamentali del powerlifting
- Principi fondamentali della programmazione

2019 Vicenza

Convegno Nazionale della Forza - PURE POWER ACADEMY / AIF

2019

Crosstrainer - 1° livello - CROSSCARDIO

- Approfondimento su tecniche di allenamento ad alta intensità e gestione di una classe di crosstraining

2019

FMO - Bodyweight strenght - 4MOVE

2019

HMO- L'importanza del piede - 4MOVE

2018 Conegliano (TV)

Istruttore 1° livello Functional Training - MPS Italia - CONI

- Fondamenti dell'allenamento funzionale
- Uso dei vari attrezzi
- Gestione di una classe di functional trianing

2018 Spilimbergo (UD)

Istruttore 1° livello Fitness Musicale - WE4FITNESS ACADEMY

- Studio di diverse tipologie di allenamento con la musica
- Cenni di anatomia e fisiologia
- Gestione di una classe di fitness musicale
- Normativa

2018

Istruttore 1° livello Fitness e Benessere - A.S.C.

- Ginnastica per il Benessere

2018

Istruttore 1° livello Mobility Training - CROSSCARDIO CULTURE

2018

POP Trainer - WE4FITNESS ACADEMY

2018

One Kore Energy Trainer - ONE KORE FITNESS

2018 Udine

La formazione motoria e sportiva nei giovani - CONI - Scuola dello Sport FVG

Competenze comunicative e interpersonali

Competenze comunicative

- Buon livello comunicativo acquisito durante l'esperienza di lavoro come Consulente Tecnico ed Assistente di sala secondo il metodo Richfit
- Esperienza professionale in ambito ristorazione come cameriera/barista, che mi ha portato ad avere a che fare col pubblico e a sviluppare ulteriori capacità comunicative e di gestione del cliente
- Capacità di intrattenimento e gestione di un gruppo di persone, sviluppato con i corsi fitness e con i corsi di ginnastica per i bambini



Competenze organizzative e gestionali

- Capacità di organizzazione del lavoro da svolgere sviluppato durante il periodo di Consulente Tecnico e PT;
 - Predisposizione al lavoro di squadra con esperienze relative all'organizzazione di eventi promozionali.
-