



CURRICULUM SPORTIVO MATTEO TACCONI

Formazione:

- certificazione base Calisthenics Burningate (2018)
- certificazione come istruttore Calisthenics Burningate. (2020)
- più di 8 anni di esperienza nel mondo dell'allenamento Calisthenics, prima come atleta anche in ambito agonistico e poi Allenatore e divulgatore per Burningate il primo brand ufficiale riconosciuto in Italia per competizioni, formazione nell'ambito del Calisthenics
- nel corso del 2021, 2022, 2023 ho tenuto diversi workshop a tema skills del Calisthenics didattica e programmazione dell'allenamento Prato, Firenze, Grosseto, Cesena, Riva del Garda, Cilento, Lugano insieme a Simone Rossi (top ten atleti nazionali Burningate, coach di Calisthenics)

esperienze lavorative:

-2016-2017:

ho gestito un corso di Calisthenics a Ravenna. In cui svolgevo allenamenti personalizzati, ogni allievo aveva il suo programma di allenamento in chiave di allenamento Calistenico

-da 2018 a 2020:

ho lavorato e collaborato per la CaliUp di Forli, operando in contesto di mini classi formate dalle 5 fino alle 20 persone dove mi sono trovato a seguire diversi soggetti per età, sesso, problematiche fisiche e obiettivi sportivi, oltre a questo seguivo personalmente anche altri ragazzi che volevano diventare atleti di questa disciplina ed apprendere gli esercizi più complessi, le skills.

-Dal 2020:

ho iniziato il mio progetto come Personal trainer online avviando ideando un sistema di Coaching online che mi ha permesso di aiutare e seguire diverse tipologie di persone in vari ambiti Calisthenics, Streetlifting, Fitness

-Dal 2022:

- giudice alle gare ufficiali di Calisthenics Burningate;
- membro ufficiale dello staff Burningate;
- divulgatore sulla pagina ufficiale Instagram di Burningate;

-2023:

preparatore ufficiale in pista dei piloti della Scholarship della Porsche Carrera cup Italia. Trainer del mese di Agosto 2023 per la rivista Men's Health

-2024:

Personal Trainer e preparatore atletico presso Yunique Program.
Personal trainer presso la palestra Hic Sunt Leones di Alan Baroncini
Personal trainer e divulgatore presso la palestra CaliUp.

Altro su di me:

-diffusore dell'allenamento calistenico sul suolo cesenate, ho presentato per la prima volta alla manifestazione di "cesena in wellness" del 2018 il Calisthenics a cesena, in collaborazione con CaliUp. 2023 tramite una collaborazione tra Iron Link e il comune di Cesena ho fatto installare un parco di Calisthenics nella mia città. Ho iniziato ad allenarmi quando avevo 18 anni e ho sempre sperimentato molto su me stesso, sono partito dalla sala pesi, per poi seguire un ibrido integrando esercizi a corpo libero, poi sono passato totalmente al corpo libero iniziando a lavorare sulle skills del Calisthenics e sulla mobilità e flessibilità. Nell'ultimo anno e mezzo sono tornato all'allenamento con i pesi integrando anche i tre fondamentali del powerlifting panca, stacco e squat e mantenendo anche esercizi a corpo libero come trazioni dips e verticali.

I miei riferimenti sui social:

INSTAGRAM: @teo_c94

FACEBOOK: Matteo Tacconi