

FORMATO EUROPEO  
PER IL CURRICULUM  
VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome

TALLONE RICCARDO

Indirizzo

ZAGAROLO - VIA COLLE DEL PERO, N. 37

TLLRCR72R26D773Q

E-mail

SUPERTALLONE@HOTMAIL.IT

Nazionalità

Italiana

Data di nascita

FRASCATI 26.10.1972

ESPERIENZA LAVORATIVA

DAL 2012 AD OGGI

TUSCULUM SPORT CENTER VIA SS. FILIPPO E GIACOMO – FRASCATI (RM)  
PALESTRA  
ISTRUTTORE  
RESPONSABILE IN SALA PESI E PERSONAL TRAINER

DAL 2008 AL 2012

PERFECT BODY ASD VIA IV NOVEMBRE - GROTTAFERRATA (RM)  
PALESTRA  
ISTRUTTORE  
RESPONSABILE IN SALA PESI E PERSONAL TRAINER

DAL 2004 AL 2007

TUSCULUM SPORT CENTER VIA SS. FILIPPO E GIACOMO – FRASCATI (RM)  
PALESTRA  
ISTRUTTORE  
RESPONSABILE IN SALA PESI E PERSONAL TRAINER

## ISTRUZIONE E FORMAZIONE

APRILE 2016  
UNIONE NAZIONALE CHINESIOLOGI  
ISCRIZIONE ALL'ALBO L.S.M.

APRILE 2016  
ELAV INSTITUTE –CITTA' DI CASTELLO (PG)  
ALLENAMENTO A CORPO LIBERO SFRUTTANDO IL PESO DEL CORPO E LA FORZA DI GRAVITA'  
ISTRUTTORE ALLENAMENTO CALLISTENICO E ALLENAMENTO FUNZIONALE

FEBBRAIO 2016  
ELAV INSTITUTE – CITTA' DI CASTELLO (PG)  
APPLICAZIONE DI TECNICHE E RIMODELLAMENTO DEL TESSUTO MIOFASCIALE EFFICACE NELLA PREVENZIONE DI MOLTEPLICI ALTERAZIONI MUSCULO-SCHELETRICHE, NEL RECUPERO DI INFORTUNI E NELL'OTTIMIZZAZIONI DI PERFORMANCE FUNZIONALI.  
ISTRUTTORE MYOFASCIAL RELEASE

APRILE 2011  
UNIVERSITA' DI TOR VERGATA – FACOLTA' DI MEDICINA E CHIRURGIA  
COMPETENZE RELATIVE ALLA COMPrensIONE, CONDUZIONE E ALLA GESTIONE DI ATTIVITA' MOTORIE A CARATTERE EDUCATIVO, ADATTIVO, LUDICO E SPORTIVO, FINALIZZANDO ALLO SVILUPPO, AL MANTENIMENTO E AL RECUPERO DELLE CAPACITA' MOTORIE DEL BENESSERE PSICOFISICO AD ESSO ARTICOLATO.  
DIPLOMA DI LAUREA TRIENNALE IN SCIENZE MOTORIE CON VALUTAZIONE 97/110.

ANNO 2003  
FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA (FIPE)  
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO VALUTAZIONE FUNZIONALE DI BASE FLESSIBILITA' E MOBILITA' ARTICOLARE, PROGRAMMAZIONE E STESURA DEI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO ESERCIZI OLIMPICI DELLO STRAPPO E DELLO SLANCIO ED ESERCIZI IN SALA PESI ATTRAVERSO L'UTILIZZO DI ATTREZZI, BILANCERI, MACCHINE E CAVI.  
ISTRUTTORE CONI

MADRELINGUA	ITALIANA
ALTRE LINGUE	INGLESE
PATENTE	B

