

# Francesco Andreoni

3293336987 | frandre1@hotmail.it

## Esperienze professionali in ambito sportivo

Università Bocconi, Palestra UNIFIT | Via Bocconi 12, Milano

Istruttore e personal trainer *2014 – Ad oggi*

Personal Trainer ed istruttore in sala pesi fitness e corso funzionale – L'esperienza lavorativa è cominciata in seguito a 3 mesi di tirocinio (da Ottobre 2013)

FIR, Federazione Italiana Rugby – Centro Formazione Permanente U18 Milano | Istituto Leone XIII – Via Leone XIII, 12 Milano

Assistente preparatore *Settembre 2017 – Ad oggi*

Collaboratore e tirocinante di Pier Rosario Giuliano per la preparazione fisica in campo e in palestra

A.S.D. Alex Club – Weightlifting Gym | Via Mottarone 2, Milano

Assistente preparatore *Settembre 2017 – Ad oggi*

Collaboratore e tirocinante di Alessandro Brunello per la preparazione nella pesistica

Società Sportiva AMATORI & UNION RUGBY MILANO | Via Valvassori Peroni, 48 Milano

Preparatore atletico e allenatore *Stagione 2013/14 – 2016/2017*

Preparatore fisico sul campo per categorie da U12 a U18 e in palestra da U16 ai Seniores e femminile (dalla stagione 2015/16 a 2016/17) – Allenatore delle categorie U10-12 (dalla stagione 2013/14 a 2014/15, presso AMATORI RUGBY MILANO JUNIOR) – Referente Istruttore ed Educatore in alcune Scuole di Milano per il progetto di insegnamento del rugby nelle elementari e medie (2016/17)

EQUIPE-FOX, Assessoria Esportiva | Sezione Praia Vermelha, Rio de Janeiro

Assistente preparatore per società sportiva di triathlon *Giugno – Agosto 2014*

Collaboratore e preparatore nelle discipline di nuoto e corsa, in lingua Portoghese

Società Sportiva IRIDE COLOGNO RUGBY | Viale Campania 50, Cologno Monzese

Allenatore e Preparatore Fisico nel settore *Minirugby e Propaganda* *2011 – 2014*

Allenatore delle categorie U8-10 e figura di riferimento nella preparazione fisica e tecnica del settore Minirugby – Referente Istruttore ed Educatore in alcune Scuole di Cinisello Balsamo e Cologno Monzese (in collaborazione con ASD MULTISPORT CINISELLO RUGBY)

Società Sportiva OSCAR MILANO - Calcio | Via Carlo Goldoni 75, Milano

Allenatore e Direttore area tecnica del settore *Scuola Calcio* *2009 – 2013*

Allenatore e dirigente accompagnatore e di riferimento per la squadra iscritta a tornei CSI

## Esperienze professionali in altri ambiti

IES Abroad Milano, c/o Università Cattolica del Sacro Cuore, Istituto Universitario USA Di

Studi Internazionali – Exchange Students | Via Carducci 26, Milano

Aiutante Community Assistant *2011 – Ad oggi*

Welcome Services ed Orientamento per studenti internazionali in Inglese



Associazione familiare conVoi Onlus | Via Mambretti 21, Milano

Educatore laico ed operatore per l'associazione *Settembre 2015 – Settembre 2017*

Educatore laico responsabile e figura di riferimento per diversi gruppi ed attività di volontariato presso la Parrocchia Santa Croce di Milano, Via Sidoli 8

## Istruzione e Formazione

Facoltà di Scienze Motorie, Università degli Studi di Milano

*2015* Laurea Triennale in Scienze Motorie, Sport e Salute

IES Abroad Rio de Janeiro, Brasile: Istituto USA di Studi Internazionali – Exchange Students

*2014* Completamento corso di Sports & Marketing

Liceo Scientifico "Istituto Sacro Cuore" di Milano

*2010* Diploma Esame di Stato

## Attestati e Brevetti

Certificazioni:

*2017* *Diploma di Strength Trainer - corso base AIF, FIPL (Federazione Italiana Powerlifting)*

*2017* *Certificazione RTSS: Raw Training Strength Specialist*

*2015* *Tesserino di Istruttore di Primo Livello FGSI (Federazione Ghiri Sport Italia)*

*2014* *Primo Momento Allenatore FIR (Federazione Italiana Rugby)*

*2013* *Brevetto di Istruttore di Nuoto di Secondo Livello FIN (Federazione Italiana Nuoto)*

*2012* *Tesserino di Preparatore Fisico FIR (Federazione Italiana Rugby)*

*2011* *Brevetto di Autodifesa e sicurezza sociale*

*2011* *Brevetto di Assistente Bagnante*

Altri brevetti/licenze:

*2016* *Attestato BLSA*

*2015* *Patente di guida B*

Attestati di partecipazione a convegni / workshops:

*2017* *Raw strength, l'essenza della forza - Rawtraining*

*2017* *La reale programmazione della forza - Rawtraining*

*2017* *La preparazione fisica nella pallavolo moderna – Preparazione Fisica Pallavolo*

*2017* *Kettlebell, ritorno alle origini - Rawtraining*

*2017* *Barbell: strength and power - Rawtraining*

*2017* *Allenare la velocità: teoria e pratica della scuola USA – IlCoach*

*2016* *Relazione Forza/Velocità – Comitato Regionale FIDAL*

*2015* *Posturologia: Neuroscienze e modelli terapeutici integrati – Posturalmed*

*2015* *Posture e Sport – Calzetti & Mariucci*

*2015* *Kettlebell Workshop Base – Lacertosus*

*2013* *Allenamento della forza a bassa velocità – Comitato Regionale FIDAL*



## Competenze

- Competenze sportive nell'ambito del rugby, praticato agonisticamente, dal 2004 al 2013, presso le Società 'Amatori Rugby Milano Junior', 'Rugby Grande Milano' e 'Iride Cologno Rugby'
- Competenze sportive nell'ambito del Kettlebell Lifting, sport praticato nel 2015 partecipando a diverse gare di Slancio e Slancio completo
- Competenze sportive nell'ambito del nuoto, della ginnastica artistica e dell'atletica leggera, sport praticati nell'infanzia fino al 2003
- Abilità ed esperienza consolidata nella gestione di gruppi numerosi soprattutto di età giovanile, acquisite nel corso di oltre 10 anni di attività di volontariato come animatore ed educatore
- Competenze organizzative e di conduzione di eventi sportivi o ludici, acquisita attraverso l'esperienza di allenatore, dirigente di diverse società sportive e animatore in numerose esperienze presso campi sportivi estivi
- Competenze linguistiche acquisite tramite diverse esperienze accademiche all'estero (Portoghese) ed esperienze lavorative con enti stranieri (Inglese) – vedi Istruzione e formazione ed Esperienze professionali in ambito sportivo