

CURRICULUM VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome Cognome

E-mail

Data di nascita

Nicolò Telli

nico.telli@live.it

11-05-1993

FORMAZIONE

- Date
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Qualifica conseguita

Ottobre 2013 – Luglio 2016

Università degli Studi dell'Insubria, VA

Laurea in Scienze Motorie e Sportive.

98/110, Tesi dal titolo *"Il test del lattato nella programmazione dell'atleta di mezzofondo in età giovanile: revisione della letteratura e nostra esperienza"*

- Date
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Qualifica conseguita

Da Aprile 2017

FITRI (Federazione Italiana Triathlon)

Allievo Istruttore

- Date
- Nome e tipo di istituto di istruzione o formazione
- Qualifica conseguita

Da Settembre 2015

FIDAL (Federazione Italiana Di Atletica Leggera)

Istruttore Regionale

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Date
- Principali mansioni e responsabilità

Da Novembre 2015

Educatore sportivo, presso **Progetto Filippide: sport, autismo e malattie rare**, Cassina dè Pecchi, Milano.

Il progetto pone la pratica sportiva, il benessere psicofisico e l'empowerment della rete sociale, alla base del progetto educativo/abilitativo individualizzato delle persone con disabilità.

L'attività consiste in esercizi di psicomotricità, affinamento delle capacità motorie, corsa, nuoto.

- Date
- Principali mansioni e responsabilità

Da Settembre 2015

Tecnico – Allenatore corsi di atletica leggera, presso **ASD Atletica Virtus Senago**.

Squadra di atletica leggera, le principali attività praticate nel corso sono: Mezzofondo veloce, mezzofondo prolungato, corsa campestre, maratona. Le attività vengono integrate con allenamenti sulla forza in sala pesi. Il gruppo è composto da ragazzi di categoria Allievi, Junior, Promesse e Senior.

- Date
- Principali mansioni e responsabilità

Da Marzo 2015

Trainer – Istruttore, presso **Palestra Bocconi, O.F.I.S.A. srl**, Università commerciale Luigi Bocconi, Milano.

Personal trainer, preparazione di programmi di allenamento, corsi di allenamento funzionale, istruttore sala pesi, utilizzo di un software gestionale per palestra, gestione campi da calcio a 5.

L'esperienza lavorativa è iniziata dopo 3 mesi di tirocinio.

- Date
- Principali mansioni e responsabilità

Gennaio 2015 – Giugno 2016

Insegnante del progetto "alfabetizzazione motoria" nella scuola primaria, presso **Istituto Comprensivo via Brianza**, Bollate.

Progetto supportato da MIUR e CONI con il fine di promuovere l'attività motoria e sportiva nella scuola primaria, rendere il bambino consapevole delle competenze motorie acquisite e sempre più autonomo nella gestione del suo corpo e dello spazio a lui circostante.

L'attività viene svolta durante l'ora di educazione fisica con l'affiancamento dell'insegnante della classe.

- Date
- Principali mansioni e responsabilità

Settembre 2015 – Agosto 2016

Trainer – Istruttore, presso **Aqvaport S.S.D.**, Cormano, Milano.

Istruttore sala pesi, personal trainer, preparazione di programmi di allenamento.

- Date
- Principali mansioni e responsabilità

Settembre 2014 – Giugno 2015

Istruttore del corso "GiocoSport Avanzato" presso **ASD Atletica Virtus Senago**. Il corso ha come obiettivo l'affinamento delle capacità motorie (coordinazione, equilibrio, lateralità, condizionamento organico), ed introduce, attraverso specifici giochi, le basi dei principali sport, favorendo un armonico sviluppo psicomotorio, a bambini di 8-9 anni.

- Date
- Principali mansioni e responsabilità

Settembre 2014 – Dicembre 2014

Istruttore presso **Scuola dell'infanzia G.V. Argenti e Scuola primaria Santa Maria di Loreto**, Senago.

Progetto con la finalità di favorire in età evolutiva lo sviluppo degli schemi motori di base e le capacità coordinative e percettive attraverso la psicomotricità, il gioco e il movimento, ad un gruppo di circa 20 bambini di 4-5-6 anni.

- Date
- Principali mansioni e responsabilità

Aprile 2014 – Giugno 2014

Coach progetto **Mizuno Run Life for Unicef** all'interno dei parchi Sempione e Monte Stella di Milano. Coach con i compiti di: affiancare i partecipanti (mediamente 20 persone) mettendo a disposizione conoscenze riguardo la corsa, lo stretching, la respirazione, l'alimentazione e consigli sulla postura.

- Date
- Principali mansioni e responsabilità

Settembre 2013 – Giugno 2014

Istruttore del corso "GiocoSport Base" presso **ASD Atletica Virtus Senago**. Il corso ha come obiettivo lo sviluppo delle capacità motorie di base (coordinazione, equilibrio, lateralità), a bambini di 5-6-7 anni.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Ex atleta a livello agonistico presso Atletica Virtus Senago, precedentemente presso N.A. Fanfulla Lodigiana.