

MARCO GRILLI PERSONAL TRAINER

Professionista nel settore fitness e della preparazione atletica, con una solida formazione teorica e un'ampia esperienza pratica nell'allenamento con i pesi, nella ricomposizione corporea e nella preparazione agonistica individuale e di squadra. La sua competenza nasce da percorsi formativi riconosciuti da enti autorevoli come ASI e CONI, e si è consolidata nel tempo grazie al lavoro svolto in diverse realtà sportive del territorio.

Esperienze Professionali

Dal 02/2023 – Preparatore atletico *Tennis Club Valmarecchia – San Leo (RN)*

- Programmazione di esercizi e piani di lavoro personalizzati
- Monitoraggio dei tempi di recupero e correzione tecnica
- Supporto strategico e tattico per le competizioni

Dal 01/2022 – Personal Trainer 3° livello *Libero professionista – Valmarecchia e San Marino (anche online)*

- Creazione di programmi di allenamento su misura
- Analisi dei progressi e adattamento degli esercizi
- Supporto a persone con limitazioni motorie

01/2018 – 07/2020 – Musicista professionista *Libero professionista – Bologna (BO)*

- Composizione e arrangiamento musicale
- Esibizioni live e gestione eventi
- Rapporti contrattuali con locali e organizzatori

Formazione

- **2022** – Diploma Nazionale Personal Trainer 3° livello – *ASI Associazioni Sportive Italiane, Roma*
- **2020** – Bachelor of Arts in Music Performance and Production – *University of Bedfordshire, UK*
- **2016** – Diploma Liceo Linguistico – *I.S.I.S.S Tonino Guerra, Novafeltria*