

# Alessandro Stefanescu

---

Residente a Cislago (VA)

Data di nascita: 30 Maggio 1981

Luogo di nascita: Saronno (VA)

Cittadinanza: Italiana

## ISTRUZIONE

- Laurea Magistrale in Scienze, Tecnica e Didattica dello Sport – Università di Milano, 2012
- Laurea Specialistica in Fisiologia dello Sport – Bangor University, 2009
- Laurea Triennale in Scienze Motorie – Università Insubria, 2008

## FORMAZIONE E CERTIFICAZIONI

- Personal Trainer NSCA – 2017
- Attestato Primo Soccorso – 2015
- Allenatore CrossFit Level 1 – 2014
- Personal Fitness Trainer ISSA – 2012
- Weight Lifting Workshop UKSCA – 2009
- Istruttore Fitness e Bodybuilding FIF – 2005

## ESPERIENZE PROFESSIONALI

- Salute Motoria – Legnano | Fondatore (2020 – oggi)
- FitActive – Personal Trainer (2015 – 2020)
- Aurora Pro Patria – Consulente scientifico (2013 – 2014)
- Ajax Cape Town – Preparatore atletico (2011 – 2012)
- MAPEI Sport – Tecnico laboratorio (2006 – 2008)

## PUBBLICAZIONI

The cost of running on natural grass and artificial turf surfaces – Journal of Strength & Conditioning Research, 2011

## COMPETENZE

Lingue: Italiano, Inglese (TOEFL), Spagnolo