Francesco Lorenzo



Allenatore nazionale FIDAL
Mezzofondo, fondo e preparazione atletica

Profilo professionale

Laureato magistrale in Scienze dello Sport (LM-68) con 110/110 e lode presso l'Università degli Studi di Torino. Integra programmazione dell'allenamento, esperienza sul campo, analisi dei dati e revisione della letteratura scientifica. Si occupa di mezzofondo, fondo, forza e preparazione atletica individualizzata, anche per le prove fisiche dei concorsi militari.

Esperienza accademica e universitaria

Ottobre 2026 - presente | Docente di Atletica

Università degli Studi di Torino. Corso di laurea in Scienze Motorie e Sportive, plesso universitario carcerario delle Vallette. Incarico distinto dal tutorato del corso di Atletica.

2024 - presente | Tutor del corso di Atletica

Università degli Studi di Torino. Supporto didattico ai docenti, esercitazioni, raccolta dati e coordinamento delle prove.

Esperienza sportiva e preparazione atletica

2022 - presente | Tecnico, preparatore e responsabile di settore

CUS Torino. Programmazione e conduzione degli allenamenti nei settori giovanile, universitario e agonistico, con esperienza anche nei gruppi Master. Preparazione nelle specialità di mezzofondo e fondo; pianificazione dei carichi in relazione a età, livello tecnico e obiettivi; monitoraggio dei progressi e preparazione alle competizioni.

2021 - presente | Tecnico e preparatore di atletica leggera

Esperienze in diverse realtà sportive. Allenamenti individuali e collettivi, sviluppo delle capacità motorie, verifica dei progressi e adeguamento dei programmi. Attenzione alla motivazione, alla collaborazione e al rispetto delle regole.

2023 - presente | Preparazione per concorsi militari

Percorsi individualizzati per le prove di efficienza fisica previste dai bandi, con monitoraggio dei risultati e modulazione dei carichi.

Istruzione e qualifiche

2026 | Laurea magistrale in Scienze dello Sport

Università degli Studi di Torino, classe LM-68. Votazione: 110/110 e lode. Tesi: “La qualifica del tecnico e la performance nell’atletica leggera italiana: un’analisi del sistema FIDAL tra competenze, territorio e genere”.

2024 | Laurea triennale in Scienze Motorie e Sportive

Università degli Studi di Torino, classe L-22.

2026 | Allenatore nazionale di Atletica Leggera

Qualifica FIDAL riportata nel curriculum professionale fornito.

Competenze tecniche

• Programmazione dell’allenamento per mezzofondo, fondo ed endurance.

• Sviluppo, programmazione e monitoraggio della forza.

• Valutazione delle capacità motorie e della prestazione sportiva.

• Adattamento dei programmi a esperienza, disponibilità e obiettivi individuali.

• Conduzione di gruppi giovanili, universitari, agonistici e Master.

Ricerca, analisi e strumenti

Costruzione e gestione di dataset, raccolta e triangolazione delle fonti, analisi quantitativa e statistica descrittiva, interpretazione dei risultati e rappresentazioni grafiche. Ricerca bibliografica e revisione della letteratura scientifica.

Strumenti riportati nel curriculum: Microsoft Excel; PubMed, Scopus, Web of Science e Google Scholar per la ricerca bibliografica; Zotero per la gestione delle fonti.

Contatti professionali Track Academy

+39 388 822 6967
track.academy.sport@gmail.com

Sintesi professionale per il sito, tratta dal curriculum fornito. Aggiornamento redazionale: 31 ottobre 2026. Sono omessi data e luogo di nascita, cittadinanza, email personale e altre informazioni non necessarie alla presentazione professionale.