

LOLLETTI LUCA

CURRICULUM

TITOLI DI STUDIO

- Laurea Specialistica classe 75/s in "Scienze e Tecniche dello Sport e dell'Allenamento" presso la Facoltà di Scienze Motorie (SUISM) di Torino. Università degli Studi di Torino.
- Laurea Triennale in "Scienze Motorie e Sportive" presso la Facoltà di Scienze Motorie (SUISM) di Torino. Università degli Studi di Torino.

INCARICHI ACCADEMICI

- Docente Universitario a contratto presso la Facoltà di Scienze Motorie di Torino per la materia "Idrochinesiterapia" e per il seminario "Preparazione Atletica in Ambiente Acquatico". (dal 2013 al 2017)
- Relatore presso il corso europeo D.U.E.P.P. (Diplôme Universitaire Européen de Préparation Physique) per la conferenza "Aquatic Prevention for Sports Performance" (2013)
- Tutor e Assistente Universitario presso la Facoltà di Scienze Motorie di Torino per la materia "Fitness in acqua" (dal 2008 al 2012)

LIBRI PUBBLICATI

- Allenarsi in acqua - Esercizi, metodologie e programmi di lavoro per il fitness e il training in acqua - Erika Editrice, 2013

PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE E LAVORI DI RICERCA

- Lolletti L, Gemello L, Gollin M. Valutazione dei parametri fisiologici in contesti di fitness in acqua. Studio pilota. Strength & Conditioning - Calzetti & Mariucci Editori | Anno VIII - Numero 30 | Ottobre-Dicembre 2019
- Lolletti L, Gollin M. La stimolazione sonora come ausilio per l'incremento dell'efficienza fisica in condizione di microgravità: studio longitudinale. (in fase di pubblicazione)
- Lolletti L. Metodologie di allenamento della forza esplosiva a confronto: acqua vs terra. Studio longitudinale. Tesi di laurea specialistica. SUISM - Università degli Studi di Torino
- Lolletti L, Abate Daga F, Gemello S, Pascal D, Gollin M. Comparazione degli effetti metabolici dell'Allenamento Intervallato ad Alta Intensità (HIIT) tra fitness terrestre e fitness in acqua. Studio longitudinale. (studio in corso)

ESPERIENZE LAVORATIVE ATTUALI

- Ricerca scientifica applicata al fitness acquatico in collaborazione con il Centro Ricerche "Adapted Training and Performance" - Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche - Università degli Studi di Torino.
- Founder e Master Trainer di Garage Water® PRO.
- Digital Marketing Strategist per i centri fitness Palestre Torino e Piscine Vicotria Invest.
- Personal Trainer e istruttore di fitness in acqua.
- Docente di fitness in acqua per la scuola di formazione A.F. Studies ad Atene (Grecia).

ESPERIENZE LAVORATIVE PASSATE

- Personal Trainer presso Virgin Active - Torino Le Gru.
- Master Trainer (e co-founder) del programma Aqua Beat Buster per EAA - Aquatix.
- Master Trainer del programma X Tempo Aqua (dalla v.1.0 al v.3.3) prodotto e distribuito da Cruisin' .
- Realizzazione di video didattici sull'acqua fitness per l'azienda francese Motion System. Aqua Circuit Training (vol.1-2-3-4), Aqua Interval Training (vol. 1-2-3-4) e Aqua Interval Training with tools (vol.1-2-3-4).
- Docente Nazionale e Fondatore di CRAZY 4 WATER - Scuola di formazione italiana per il fitness, il training e la rieducazione in acqua.
- Presidente dell'associazione sportiva "Twin Event" che opera nel campo del fitness e del benessere creando e organizzando eventi su tutto il territorio nazionale.
- Direttore Sportivo presso il "Campus Matematica Fisica e Sport" Università degli Studi di Torino.

PROGRAMMI FITNESS IDEATI

- Garage Water® PRO - Allenamento di gruppo personalizzato. Si tratta di un inedito sistema di controllo della frequenza cardiaca basato sulla percezione soggettiva dello sforzo specifico per l'allenamento in acqua (inedita Scala PAE - Perceived Aquatic Exertion) e testato scientificamente.
- Garage Water® BASIC - E' il primo canale italiano di formazione gratuita online dedicato al fitness in acqua (modalità e-learning) sulla piattaforma digitale YouTube.
- Acqua BPM Training® - E' il primo programma acquatico H.I.I.T. codificato al mondo che utilizza le variazioni di velocità della musica come strumento di allenamento applicando velocità e ritmo in maniera finalizzata. Presentato alla fiera di Rimini Wellness nel 2012.
- Aqua Beat Buster (co- fondatore) - Metodo di allenamento basato sulle variazioni dei BPM per mezzo di loop musicali codificati.
- Acqua Funny Dance - Programma precoreografato che sviluppa, all'interno della lezione, delle mini-coreografie ognuna con una propria musica finale.

EXTRA

- Presenter di fitness in acqua nelle principali manifestazioni e fiere italiane (Rimini Wellness, Bibione Beach Fitness, Aquafitness Day Aquatix, ...)
- Autore di articoli per riviste di salute e benessere (Happy aquatics, Silhouette, De Agostini, Donna Moderna, Oggi e Investo Magazine)
- Istruttore terrestre di step, tonificazione e functional training