

Davide Falconi

Allenatore Uefa B
Preparatore Atletico
Chinesiologo Sportivo
Strength & Conditioning Coach
Sport Performance Coach
Sport Scientist
Fitness Coach
Match Analyst
Docente



INFORMAZIONI PERSONALI

-  Davide Falconi
-  davidefalconi@hotmail.com
-  +393462533196
-  Via Giovanni Zibordi 36
00128 Roma
-  28 dicembre 1985
-  Roma
-  B/A3
-  Uomo
-  Italiana
-  Celibe
-  falconiperformance.com
-  Davide Falconi

PROFILO PROFESSIONALE

Professionista del settore sportivo con oltre **15 anni di esperienza nella preparazione fisica e nello strength & conditioning**. Sono laureato in **Scienze Motorie (L-22)** e in **Scienza e Tecnica dello Sport (LM-68)** e possiedo il titolo di **Esperto di Preparazione Fisica e Tecnico di 4° Livello Europeo Elite della Scuola dello Sport del CONI**.

Sono inoltre **Preparatore Atletico di Calcio**, con certificazioni in ambito specifico come UEFA B FIGC, avendo conseguito prima il LICENZA D e poi UEFA C FIGC, diverse certificazioni internazionali tra le più riconosciute nel settore, tra cui **Certified Strength and Conditioning Specialist (CSCS)** e **Certified Personal Trainer (CPT)** della NSCA, oltre alla qualifica di **Sport Performance Coach della ACE (USA)**.

Opero come **Preparatore Atletico, Strength & Conditioning Coach, Fitness Coach, Sport Performance, Sport Scientist, Match Analyst, docente e formatore sportivo**, con numerose qualifiche e certificazioni nell'ambito della **preparazione fisica, strength & conditioning e personal training**, riconosciute a livello nazionale e internazionale.

Nel corso della mia carriera ho maturato diverse esperienze sul campo come **Preparatore Atletico e Strength & Conditioning Coach** in ambito calcistico, collaborando con squadre di livello competitivo, tra cui le prime squadre **maschile e femminile della Lazio Calcio a 5**, militanti rispettivamente nei campionati di **Serie A2 Élite e Serie A**, oltre alla società **Borgo Palidoro**, militante nel campionato di **Promozione**, dove ricopro anche il ruolo di **Match Analyst** e dove abbiamo conquistato la vittoria del campionato di Promozione Lazio Girone A nella Stagione 2025/2026, ottenendo la promozione nella categoria di Eccellenza per la stagione 2026/2027.

Parallelamente svolgo attività di **preparatore fisico e Strength & Conditioning Coach in ambito privato**, seguendo calciatori dilettanti e giovani atleti con programmi specifici per lo sviluppo e il miglioramento della performance sportiva.

Nel campo della formazione ho ricoperto il ruolo di **Docente e Referente Nazionale dello Strength Training presso la Federazione Italiana Pesistica (FIPE)** e collaborato con la **Scuola dello Sport del CONI** nell'ambito del **corso per preparatori atletici della FIPAV**.

In ambito fitness ho maturato esperienza in importanti centri fitness italiani, tra cui **Virgin Active e FitActive**, operando inizialmente come **Personal Trainer e preparatore fisico per atleti**, per poi assumere ruoli di **gestione e coordinamento di team tecnici** all'interno dei centri fitness, fino a ricoprire l'attuale posizione di **Area Manager del Lazio** e diventando proprietario di una mia palestra sempre nella catena FitActive.

A livello metodologico in ambito sportivo, ho competenze trasversali tra cui allenamento della forza, Strength & Conditioning, Return to Play, utilizzo di tecnologie avanzate in ambito scientifico per il monitoraggio dell'atleta tra cui: GPS e VBT (Velocità Based Training).

COMPETENZE CHIAVE

Preparazione Atletica

Strength & Conditioning Coach for
Sports Performance

Sport Performance

Football Coach

Match Analysis nel Calcio

Strength Coach

Fitness Coach

Struttura, programmazione,
periodizzazione dell'allenamento e
monitoraggio delle performance
atletiche

Utilizzo e Monitoraggio delle
performance con il GPS nel Calcio

Utilizzo e Monitoraggio delle
performance con il VBT Velocità
Based Training

Utilizzo e monitoraggio della
frequenza cardiaca con fascia
toracica negli Atleti

Docenze in qualità di formatore e
responsabile nella formazione tecnica
federale

Team Manager

Team Leadership

Team Building

Mentoring

Gestione e Coordinamento Risorse
Umane

Analisi dei dati e delle KPI

Comunicazione e Public Speaking

Project Manager - Sviluppo Materiale
Didattico Formativo Federale Corsi di
Formazione

Social Media Manager e Digital
Marketing

Conoscenza di tutto il pacchetto
Office in ambito professionale e

FORMAZIONE

**Laurea Magistrale in Scienza e Tecnica dello
Sport LM-68** 2026
Università Niccolò Cusano

Laurea Triennale in Scienze Motorie L-22 2023
Università Pegaso

Diploma Commerciale Ragioneria 2010
R.Kennedy

**Diploma Professionale Biennale Operatore
Office Automation** 2003
A.N.A.P.I.A LAZIO

Graduate Exercise Professional Level 6° 2023
EREPS

Allenatore UEFA B FIGC 2025
FIGC - UEFA

Allenatore UEFA C FIGC 2025
FIGC - UEFA

Allenatore Licenza D FIGC 2024
FIGC (Federazione Italiana Giuoco Calcio)

Match Analyst
SICS Sport

Chinesiologo Tecnico Sportivo 2018
UNC (Unione Nazionale Chinesiologi)

**CSCS - Certified Strength & Conditioning
Specialist** 2018
NSCA (National Strength & Conditioning Association)

CPT - Certified Personal Trainer 2017
NSCA (National Strength & Conditioning Association)

NSCA Day 2018
NSCA (National Strength & Conditioning Association)

Sport Performance Specialist 2022
ACE (American Council of Exercise)

CPT - Certified Personal Trainer 2018
ACE (American Council of Exercise)

Fitness Nutrition Specialist 2020
ACE (American Council of Exercise)

Tecnico IV° Livello Europeo Elite 2022
Scuola dello Sport (CONI)

Esperto in Preparazione Fisica 2023
Scuola dello Sport (CONI)

lavorativo

LINGUE

Italiano 

Inglese 

Spagnolo 

La Preparazione Fisica delle Giocatrici negli Sport di Squadra Scuola dello Sport (CONI)	2022
La Variabilità della Frequenza Cardiaca Scuola dello Sport (CONI)	2022
Il Sistema di Tutela in Ambito Sportivo dei Giovani Atleti Scuola dello Sport (CONI)	2022
Personal Trainer 3° Livello Master Sport Specialist - Strength Coach FIPE (Federazione Italiana Pesistica)	2017
Powerlifting Trainer 2° Livello FIPE (Federazione Italiana Pesistica)	
Specialista in Sport & Health FIPE (Federazione Italiana Pesistica)	2016
Diploma in Strength & Conditioning Performance Lab	2025
Corso GPS nel Calcio Performance Lab	2024
Corso Performance Futsal Performance Lab	2023
2° CONVENTION NSCA ITALY 2026 CON OBIETTIVO PERFORMANCE NSCA ITALY - OBIETTIVO PERFORMANCE, Coverciano	2026 apr - 2026 apr
Training Load nel Calcio Performance Lab	2023
Tendinopatie nel Calcio Performance Lab	2025
Plyometric Training Performance Lab	2025
Ankle Prehab Performance Lab	2025
Valutazione e Prehab Performance Lab	2025
Biomeccanica nello Sport Performance Lab	2025
Programmazione e Periodizzazione della Forza Performance Lab	2025
Allenare l'Accelerazione Performance Lab	2025

Velocity Based Training Obiettivo Performance	2025
Sistemi di Monitoraggio per l'Atleta Obiettivo Performance	2025
Certified Functional Trainer ISSA EUROPE	2017
Certified Fitness Nutritionist ISSA EUROPE	2017
I° CONVENTION NSCA ITALY 2025 CON OBIETTIVO PERFORMANCE NSCA ITALY - OBIETTIVO PERFORMANCE, Cesena	2025 ott - 2025 ott
Personal Trainer Level 3° CIMSPA UK	2021
Postural Specialist Certification ELAV	2017
Expert Certification ELAV	2016
HIIT Specialist ELAV	2022
Sport Science Day ELAV	2022
Tecnico 2° Livello Kettlebell Sport FIKS (Federazione Italiana Kettlebell Sport)	2022
TRX Functional Training Course TRX	2017
TRX Suspension Training Course TRX	2017
Master Functional Hypertrophy Brad Shoenfeld	2022
Mat Pilates Instructor TFC LONDON	2012
Diploma Social Media Manager e Digital AI UNID	2024
L'arte di comunicare e il Public Speaking 24 Ore Business School	2024
Leadership e Gestione dei Collaboratori 24 Ore Business School	2024
Come smettere di pensare negativo (Metodo Efficace) Corsi.it Business	2025

Come parlare in pubblico : Tecniche fondamentali 2025

[Corsi.it Business](#)

Comunicazione da Leader 2025

[Corsi.it Business](#)

Comunicazione efficace davanti a Microfoni, Telecamere e Videocall 2025

[Corsi.it Business](#)

ESPERIENZE

Area Manager Settore Tecnico 2023 - oggi

[FitActive](#)

Mi occupo della gestione delle palestre del Centro-Sud Italia nel gestire e coordinare i responsabili tecnici dello Staff dei Personal Trainer di ogni sede, sviluppando strategie di vendita, marketing e comunicazione per aumentare le performance del reparto tecnico di ogni club. Ho gestito 13 club collocati nel Centro-Sud Italia: Lazio, Abruzzo, Campania, Basilicata, Puglia. Attualmente gestisco tutto il Lazio.

Titolare e Amministratore 2026 - oggi

[FitActive Giarre](#)

Direttore Tecnico Personal Trainer 2020 - 2024

[FitActive](#), [Roma Pisana](#), [Roma Boccea](#), [Roma Portuense](#)

Mi occupavo della Strutturazione e della Gestione del reparto Tecnico di 12 Personal Trainer Liberi Professionisti, coordinandoli e gestendo sia l'area tecnica nella Sala Fitness, sia il lavoro di Controllo Dati, Analisi Massa Corporea, Sviluppo e Report dell'Andamento Mensile delle Performance di ognuno di loro. Personal Trainer: Mi occupavo inoltre di sedute di allenamento personalizzate one to one e dell'insegnamento come istruttore di Corsi di Gruppo quali: Military Workout, Boot Camp, Emom Workout, CrossTraining, Mobility, Power Pump.

Preparatore atletico 2025 lug - oggi

[Asd Borgo Palidoro](#)

Stagione 2025/2026 : Preparatore Atletico e Strength & Conditioning Coach Prima Squadra del Campionato di Promozione, svolgendo anche il ruolo di Match Analyst.

Risultati raggiunti : Vittoria Campionato Promozione Stagione 2025/2026 con la promozione in Eccellenza per la stagione 2026/2027.

Stagione 2026/2027 : Riconfermato come Preparatore Atletico e Strength & Conditioning Coach con la Prima Squadra del Campionato di Eccellenza Stagione 2026/2027, ricoprendo da questa stagione anche il ruolo di Match Analyst.

Preparatore Atletico 2023 - 2024

[S.S Lazio C5](#)

Preparatore Atletico delle due prime squadre Maschile e Femminile di Serie A di Futsal Calcio a 5. Mi occupo della pianificazione, periodizzazione e programmazione della preparazione atletica delle due prime squadre Maschile e Femminile militanti rispettivamente nel campionato di Serie A2 Elite Maschile e

Serie A femminile del campionato di Calcio a 5 LND della FIGC.

Referente Federale Nazionale Strength Training **2024**

Training

[FIPE Strength Academy \(Federazione Italiana Pesistica\)](#)

Referente Nazionale e Formatore Tecnici Docenti dello Strength Training FIPE Strength Academy.

Docente / Formatore e Commissario d'esame federale **2017 - 2025**

[Federazione Italiana Pesistica \(FIPE\)](#)

Mi occupavo di esaminare e valutare i corsisti che vogliono conseguire il titolo di Tecnico di I° livello Federale su tutto il territorio nazionale. Ho svolto docenze sulla periodizzazione dell'allenamento e sugli esercizi con i sovraccarichi in sala pesi, sul Powerlifting, Powerbuilding, Ipertrofia Muscolare e Allenamento Cardiovascolare. Mi occupavo di formare Tecnici nel settore della Forza e del Condizionamento fisico.

Relatore - Docente **2025**

[Uncem - Regione Lazio](#)

Relatore - Docente sulla nuova figura del Coach sportivo del futuro al Convegno Progetto DISSI (Digital Sport for Social Inclusion) presso la Federazione Italiana Atletica Leggera FIDAL.

- Collaborazione con enti sportivi nazionali per la diffusione di metodologie di allenamento all'avanguardia.

Docente Federale **2023**

[FIPAV](#)

Docente Federale nel corso federale FIPAV di Esperto in preparazione fisica della pallavolo presso la scuola dello sport Centro Preparazione Olimpica del CONI nelle materie di: coordinazione, attivazione e stabilizzazione del CORE e di Esercizi di attivazione delle principali articolazioni.

Personal trainer e Group Trainer **2018 - 2020**

[Virgin Active, Roma](#)

Certified Personal Trainer presso le sedi di Roma Talenti, Roma Eur e Roma Via Mantova. Group Trainer presso la sede di Roma Mantova

Personal Trainer e Istruttore di Sala **2016 - 2018**

[Green House, Roma](#)

Istruttore di Sala pesi e Personal Trainer.

Preparatore Atletico e Personal Trainer individuale **2012 - oggi**

[Freelance](#)

Alleno Persone e Atleti che vogliono migliorare le loro performance sportive e la loro condizione fisica.

Personal Trainer Academy Londra **2012**

[YMCA London](#)

Attività di Personal Training e Group Class di : Trx, Functional Training, Pilates, Spinning e Yoga.

Roma

Davide Falconi