



## Enrico Basso

Sono chiamato Enrico Basso, dottore in scienze dello sport e della prestazione fisica.

Direttore sportivo 2° livello FCI.

Istruttore FITRI.

Istruttore di nuoto FIN.

La mia storia atletica inizia con il nuoto da giovanissimo, dopo alcuni anni comincio ad appassionarmi al triathlon e mi cimento nelle prime gare innamorandomene.

Vista la mia passione per lo sport e la curiosità crescente di capire come migliorare le prestazioni atletiche, decido di iscrivermi alla facoltà di scienze motorie di Ferrara dove conseguo la laurea triennale, successivamente nel 2018 conseguo la laurea magistrale in scienze dello sport e della prestazione fisica presso l'università di Verona per approfondire ancora di più le mie conoscenze in questo ambito.

Durante gli studi inoltre conseguo diversi brevetti di istruttore per le federazioni di Triathlon, Ciclismo e Nuoto.

Negli ultimi anni mi sono dedicato ad allenare atleti di endurance di varie discipline, per aiutarli a raggiungere i loro obiettivi tramite una preparazione atletica studiata e personalizzata, integrando spesso la preparazione sport specifica con quella in palestra che ritengo molto importante per qualsiasi sport.

Un punto che ritengo fondamentale, oltre all'analisi dei dati degli allenamenti, è lo scambio di feedback tra allenatore ed atleta, integrare questi dati è vitale per la riuscita di un buon piano di allenamento.