



Carlo Varalda, dopo il diploma di Maturità scientifica, si diploma all'ISEF di Perugia.

I suoi studi proseguono con la Laurea Magistrale in Scienze Motorie presso Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" e con il Master in Posturologia presso la Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di Roma "La Sapienza".

Consegue quindi il titolo di Dottore di Ricerca PhD in Scienze dello Sport, dell'Esercizio Fisico e dell'Ergonomia presso l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico".

Il suo percorso formativo è costellato di importanti Titoli e Certificazioni di assoluto rilievo.

Innanzitutto le due Certificazioni internazionali di CSCS \*D - Certified Strength and Conditioning Specialist with Distinction e CPT \*D - Certified Personal Trainer with Distinction, entrambe conseguite presso per la NSCA - National Strength and Conditioning Association.

La qualifica di Professionista Certificato n.t. UNI 11475, registrazione n.204, iscritto nel Registro dei Chinesiologi Adattati e Compensativi e nel registro dei Chinesiologi Sportivi.

Le qualifiche di:

- ⚙️ Tecnico di IV Livello Europeo presso la Scuola dello Sport CONI;
- ⚙️ Esperto in Preparazione Fisica presso la Scuola dello Sport CONI;
- ⚙️ Preparatore Fisico presso la Federazione Italiana Pallavolo.

Le sue esperienze nel mondo della Preparazione Fisica nascono dal Basket, per poi esprimersi in moltissimi sport individuali e di squadra; collabora, in particolare, con le Nazionali della Pesistica Olimpica e del Canottaggio con le quali partecipa, in qualità di componente dello Staff tecnico, alle edizioni dei Giochi Olimpici del 2008 a Pechino (FIPE) e 2012 a Londra (FIC).

Specialista nella valutazione funzionale, realizza programmi e protocolli di valutazione indirizzati agli atleti di élite, agli amatori e ai praticanti del fitness e wellness.

Oltre a ricoprire il ruolo di Direttore della Scuola di Formazione della Federazione Italiana Pesistica, partecipa a seminari e redige pubblicazioni a livello nazionale ed internazionale, basate prevalentemente sui suoi studi sulla valutazione funzionale.