



Riccardo Panzeri

Data di nascita: 06/08/1993 | **Nazionalità:** Italiana | **Sesso:** Maschile | **Numero di telefono:** (+39) 3397175059 (Cellulare) | **Indirizzo e-mail:** riccardo.panzeri93@gmail.com |

Indirizzo: Via Santa Chiara , 10, 23899, Robbiate, Italia (Abitazione)

● ESPERIENZA LAVORATIVA

03/12/2024 – ATTUALE Como, Italia

ALLENATORE DI CALCIO FC COMO WOMEN S.R.L.

• Allenatore responsabile Primavera U19 nel campionato Primavera 1 subentrante dopo 9 giornate di campionato, responsabile di organizzare sedute di allenamento (4) e gestione tecnico-tattica di gare di campionato e amichevoli

01/07/2024 – 14/11/2024 Como, Italia

ALLENATORE DI CALCIO COMO 1907 S.R.L.

- Allenatore responsabile prima squadra femminile (eccellenza) con l'ottenimento di 23 punti in 10 giornate : 7V 1P 2S
- Organizzare , creare e gestire insieme allo staff sedute di allenamento per la squadra

01/09/2023 – ATTUALE Arlate, Italia

RESPONSABILE TECNICO E PERSONAL TRAINER EMS CRYO-DYNAMIC S.R.L.

- Svolgere , creare , organizzare le sedute di allenamento attraverso la tecnologia EMS
- Coordinare le attività dei PT
- Risolvere le problematiche inerenti alla tecnologia EMS (ipad, tute di allenamento , attrezzistica del centro)

01/07/2021 – 30/06/2024 Como, Italia

ALLENATORE DI CALCIO FC COMO WOMEN S.R.L.

- 1° Allenatore Primavera U19 nelle stagioni 2021-22 2022-23 2023-24 con il raggiungimento della vittoria del campionato nella stagione 2023/24 che ha permesso alla società di essere promossa nel campionato Primavera 1 per la stagione 2024-25
- Collaboratore Tecnico in prima squadra (Serie A Femminile) con il raggiungimento della salvezza in entrambe le stagioni 2022-23 e 2023-24
- Collaboratore Tecnico in prima squadra con il raggiungimento della promozione in serie A femminile attraverso la vittoria del campionato di Serie B nella stagione 2021-22

01/07/2019 – 30/06/2021 Milano, Italia

ALLENATORE DI CALCIO FC INTERNAZIONALE MILANO SPA

- 1° Allenatore U14 W con la responsabilità di organizzare, gestire e coordinare sedute di allenamento e gare a 9 giocatrici

01/10/2020 – ATTUALE Robbiate, Italia

MASSAGGIATORE CAPO BAGNINO DI STABILIMENTI IDROTERAPICI AUTONOMO

Massoterapista MCB in grado di svolgere tutti i trattamenti massoterapici previsti nel corso di studi (massaggio olistico, massaggio base, massaggio terapeutico)
Utilizzo di elettromedicali (Tecar, Ultrasuoni, Laser)
Figura sanitaria riconosciuta a livello nazionale

01/08/2019 – 01/10/2021 Merate, Italia

PERSONAL TRAINER E ISTRUTTORE SALA PESI GESTISPORT MERATE FITNESS VILLAGE

Istruttore e Personal Trainer Sala Pesi

01/07/2016 – 30/06/2019 Milano, Italia

ALLENATORE DI CALCIO FC INTERNAZIONALE MILANO SPA

- Istruttore scuola calcio Inter con riferimento alle categorie U6-U7-U8
- Collaboratore tecnico U12 W durante la stagione 2018-19

01/07/2016 – 30/06/2018 Usmate , Italia

ALLENATORE DI CALCIO ASD NUOVA USMATE

- Allenatore Allievi nella stagione 2016-17 e Allenatore Juniores provinciale 2017-18

01/05/2016 – 30/06/2016 Cornate D'adda, Italia

DOCENTE DI EDUCAZIONE FISICA NELLA SCUOLA SECONDARIA SCUOLA MEDIA STATALE

Docente Educazione Fisica nelle classi 1a - 2a e 3a Media

● **ISTRUZIONE E FORMAZIONE**

25/11/2023 – 01/12/2023

FOOTBALL MATCH ANALYST - LONGOMATCH CERTIFICATION LIVELLO 3 - PROFESSIONAL Elite Football Center

Sito Internet www.elitefootballcenter.com

08/05/2020 – 02/07/2020 Milano, Italia

PATENTINO UEFA B Figc

Campo di studio Campo sconosciuto | **Voto finale** 120/140

01/09/2019 – 01/10/2020 Monza

MASSAGGIATORE CAPO BAGNINO DEGLI IMPIANTI IDROTERAPICI (MCB) Adi Family

Sito Internet <https://adifamily.it/>

01/10/2016 – 01/10/2017 Milano, Italia

MASTER UNIVERSITARIO DI "TEORIA E METODOLOGIA DELLA PREPARAZIONE ATLETICA NEL CALCIO" Università Cattolica del Sacro Cuore

19/11/2014 – 17/12/2014 Milano, Italia

CORSO DI TEAM BUILDING E OUTDOOR TRAINING Università Cattolica del Sacro Cuore

Sito Internet www.unicatt.it

13/11/2014 – 11/12/2014 Milano, Italia

CORSO DI COMPOSIZIONE CORPOREA E DELLE COMPONENTI ANTROPOMETRICHE NEL FITNESS Università Cattolica del Sacro Cuore

Sito Internet www.unicatt.it

21/05/2014 – 06/06/2014 Milano, Italia

CORSO DI RIALLENAMENTO E ATTIVITÀ FISICA POST-RIABILITATIVA NELL'ADULTO Università Cattolica del Sacro Cuore

Sito Internet www.unicatt.it

01/10/2012 – 17/03/2016 Milano, Italia

LAUREA TRIENNALE SCIENZE MOTORIE E DELLO SPORT CLASSE L-22 Università Cattolica del Sacro Cuore

Campo di studio Campo sconosciuto

● **COMPETENZE LINGUISTICHE**

Lingua madre: **ITALIANO**

Altre lingue:

	COMPRESIONE		ESPRESSIONE ORALE		SCRITTURA
	Ascolto	Lettura	Produzione orale	Interazione orale	
INGLESE	B2	B2	B2	B2	B1

Livelli: A1 e A2: Livello elementare B1 e B2: Livello intermedio C1 e C2: Livello avanzato

● **COMPETENZE DIGITALI**

Competenze digitali - Risultati dei test

 Alfabetizzazione informatica e digitale	BASE	Livello 2 / 6
 Comunicazione e collaborazione	INTERMEDIO	Livello 3 / 6
 Creazione di contenuti digitali	AVANZATO	Livello 5 / 6
 Sicurezza	INTERMEDIO	Livello 4 / 6
 Risoluzione dei problemi	INTERMEDIO	Livello 3 / 6

Resultati da [self-assessment](#) basati su [quadro europeo delle competenze digitali 2.1](#)

● **PATENTE DI GUIDA**

Patente di guida: A1

Patente di guida: B

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali presenti nel CV ai sensi dell'art. 13 d. lgs. 30 giugno 2003 n. 196 - "Codice in materia di protezione dei dati personali" e dell'art. 13 GDPR 679/16 - "Regolamento europeo sulla protezione dei dati personali".