# Header

Mattia Scalas – Istruttore di Atletica Leggera.

Ti aiuto a correre più veloce, più a lungo, più in forma.

[Contattami]

# Chi sono

Atleta fin da bambino, mi sono dedicato al mezzofondo e al fondo vincendo nel 2015 il titolo italiano Under 23 sui 10 km su strada. Dopo una pausa per completare il Dottorato al Politecnico di Torino ho ripreso a gareggiare con l’idea di dimostrare che anche oltre i trent’anni si può tornare a migliorare con il giusto mix di impegno, allenamento e metodo. Dal 2025 sto completando il percorso per diventare istruttore di primo livello (con esame finale ancora da sostenere) e mi dedico al supporto di atleti di ogni età ed esperienza, dalle medie e lunghe distanze fino agli sport in cui la corsa è parte fondamentale della preparazione.

# Cosa faccio

Periodizzazione e programmazione della stagione sportiva, dagli obiettivi alle singole sedute

Feedback, analisi e monitoraggio (VO₂max, soglia anaerobica)

Allenamenti a distanza

Incontri periodici per verifica e aggiornamento del percorso

# Metodo

Il percorso di ogni atleta si basa su principi consolidati dell’allenamento della corsa di resistenza: Periodizzazione dei carichi

Sviluppo delle abilità generali e specifiche

Monitoraggio dei parametri fisiologici

Equilibrio tra lavoro e recupero

Che l’obiettivo sia iniziare a correre o migliorare i tempi in gara, la mia programmazione è sempre personalizzata.

# Come iniziare

Primo contatto via mail o telefono

Colloquio conoscitivo (online o dal vivo)

Definizione degli obiettivi

Avvio del percorso di allenamento

# Contatti

[mattiascalas@tiscali.it](mailto:mattiascalas@tiscali.it)

Direct su Instagram

Strava