



PREPARADOR FISICO Y ENTRENADOR DEPORTIVO

CRISTIAN MICHAEL CASTRILLON PUENTES

IDENTIFICACIÓN 75,106,374

PERFIL

- Mi formación académica, profesional y personal me han permitido, formarme como líder en la implementación de procesos educativos con énfasis en cultura física, con un alto nivel de comunicación asertiva hacia los usuarios.
- Experto en identificar necesidades individuales y adaptar rutinas de ejercicio para lograr resultados efectivos. Excelente comunicador y motivador, siempre comprometido a brindar un servicio de calidad y fomentar un estilo de vida saludable.



CONTACTO

3146874404

cristiancastrillonpuentes@gmail.com

CALLE 47 E 12 B 03
MANIZALES

EXPERIENCIA

FORMADOR DEPORTIVO

REAL MADRID FUTBOL CLUB- BOGOTA

- Personalizar programas para fomentar la practicas Futbolisticas a través de entrenamientos de fuerza, velocidad, coordinación y tacticas de juego.
- Orientación y planificación de acciones con el fin de lograr mayor eficiencia competitiva.
- Coordinación y orientación al logro en campo.
- Medición y evaluación del rendimiento deportivo.
- entrenamiento de fútbol, a través de circuitos con el balón.

ENTREANADOR DE PLANTA

smart fit

- Creación, planificación y seguimiento de entrenamientos personalizados en función de las necesidades y objetivos de cada usuario, corrección de malos hábitos posturales con el animo de que el usuario ejecute y desarrolle cada actividad física de forma adecuada

APOLO CLUB CENTER

ENTREANADOR DE PLANTA

- Diseño de Rutinas Funcionales
- Planes y asesorias personalizados.
- Asesoramiento y evaluacion fisica para medir el progreso, ajustando los programas de acuerdo a la necesidad del usuario.
- Promover habitos de vida saludable (como alimentacion y vida sana).

PERSONAL TRAINER

ENTRENADOR PERSONALIZADO

Diseño de planes de entrenamiento personalizado, enfocado en la capacidad física como: fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación, acompañada de una guía de nutrición.

23 DE ENERO 2023 A
AL 25 DE FEBERO 2024

03 DE OCTUBRE 2022 AL
01 DE DICIEMBRE 2022

08 de septiembre 2020 al 30
de junio 2022

2020



Universidad Politecnico Nacional- PREGRADO

PROFESIONAL PREPARADOR FISICO Y
ENTRADOR DEPORTIVO.

CONOCIMIENTOS TECNICOS

GESTOR DE RECURSOS
EDUCATIVOS

Alto

ASEPECTOS NORMATIVOS

Medio

Teoría y plan del
entrenamiento

Alto

DIPLOMADO

Universidad Politecnico Nacional- DIPLOMADO

CARDIO HIT Y TABATA- AÑO 2020



HABILIDADES

LIDER

COMUNICADOR

TRABAJO EN GRUPO

CAPACIDAD DE ADAPTACION

OTROS ESTUDIOS

ACADEMIA BASICA DE
VIGILANCIA EJE CAFETERO-
BASICO ESCOLTA

Liceo Mixto Malbar-
Bachillerato



REFERENCIAS

SEBASTIAN CAÑON PUENTES

PRESIDENTE REAL MADRID FC

PROFESIONAL: CIENCIAS DEL DEPORTE

3184609447



REFERENCIAS

MANUEL FERNANDO RACERO
LOPEZ

MAGISTER EVALUAMIENTO

FUNCIONAL-LICENCIADO

EDUCACION FISICA

2660200