



# CARLOS ELIAS RAMOS

PERSONAL TRAINER Y COACH DEPORTIVO

## PERFIL

Evaluar al deportista sobre su estado físico con el objeto de identificar fortalezas y debilidades, para desarrollar programas y rutinas personalizadas que le ayuden a delimitar sus objetivos y lograr alcanzarlos; Guiar y apoyar de manera competente al deportista sobre las rutinas, técnicas, ejercicios, hábitos alimenticios, hábitos de vida que debe realizar y/o seguir para lograr alcanzar sus objetivos, Motivar y animar al deportista para obtener de ellos el máximo rendimiento.  
*CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR, MÁS SALUDABLE Y PRODUCTIVO.*

## CONTACTO

+791 76290786  
[celias00@hotmail.com](mailto:celias00@hotmail.com)  
Chasquipampa calle 43  
La Paz - Bolivia

## HABILIDADES

Entrenamiento Físico  
Entrenamiento Funcional y Crossfit  
Motivación  
Kick Boxing  
Muay Thai  
MMA

## IDIOMAS

Español ■■■■■■■■  
Ingles ■■■■  
Portugués ■■■■

## EDUCACIÓN

### Centro Europeo de E-Learning con convenio con la Universidad de CLEA (España)

Feb 2024 – Jul 2024

DOBLE MASTER

Personal Trainer y Coaching Deportivo

### Universidad del Valle

2022

DIPLOMADO

Derecho Corporativo y de la empresa

### Universidad Católica Boliviana San Pablo

2015

DIPLOMADO

Derecho Bancario

### Universidad Católica Boliviana San Pablo

2006 - 2012

LICENCIATURA

Derecho

### Instituto Educativo Los Pinos

2001 - 2005

SECUNDARIA

Bachillerato en Humanidades

### Instituto Británico

2000

PRIMARIA

### Colegio Loreto

1993 - 1999

PRIMARIA

## EXPERIENCIA LABORAL EN EL ÁREA

### DESESTRESATE - INSTRUCTOR

ACTUALIDAD

Instrucción en Striking Fit, una clase innovadora donde se combina la técnica de movimientos del KickBoxing y ejercicios funcionales de alta intensidad.

### **Oxcusas - GERENTE/PROPIETARIO**

2022 - ACTUALIDAD

Instrucción en entrenamiento para gimnasio de manera física y Online.  
Instrucción en entrenamiento de ejercicios funcionales y Crossfit de manera física y Online.  
Instrucción y entrenamiento de KickBoxing, Muay Thai y MMA  
Motivación, orientación, control y supervisión en creación de hábitos de éxito, eliminación de malos hábitos y vicios, eliminación de excusas, trabajo en constancia y disciplina.  
Apoyo y recomendaciones en dietas y hábitos alimenticios.

### **CLADD GYM – INSTRUCTOR/SUPERVISOR**

Oct 2022 – Oct 2023

Realizar cierre del gimnasio  
Control y supervisión del Gimnasio.  
Control y supervisión de los instructores del segundo turno.  
Realizar seguimiento y evaluación al estado de máquinas y accesorios del gimnasio.  
Realizar informes sobre el estado de máquinas y otros.  
Solicitar mantenimiento o reparación de máquinas en mal estado.  
Informes sobre la conducta, faltas, atrasos y otros del personal a la gerencia.  
Llamadas de atención al personal subalterno en caso de ser necesario.  
Controlar el registro de evaluaciones de clientes.  
Evaluar el estado físico y porcentaje graso de cada cliente y con ello, las necesidades y objetivos.  
Desarrollar un programa de entrenamiento con rutinas personalizadas para cada cliente, estableciendo objetivos realistas pero progresivos.  
Enseñar los ejercicios y la técnica correcta para realizarlos.  
Supervisar el entrenamiento de los clientes.  
Motivar y exigir al cliente para el logro de objetivos.  
Seguimiento del entrenamiento.  
Control de tiempos y otros.  
Recomendar al cliente sobre dietas y estilo de vida.

### **CLADD GYM – INSTRUCTOR (medio tiempo)**

Feb 2022 – Sept 2022

Evaluar el estado físico y porcentaje graso de cada cliente y con ello, las necesidades y objetivos.  
Desarrollar un programa de entrenamiento con rutinas personalizadas para cada cliente, estableciendo objetivos realistas pero alcanzables y progresivos.  
Enseñar los ejercicios y la técnica correcta para realizarlos.  
Supervisar el entrenamiento de los clientes.  
Supervisar y controlar el gimnasio en ausencia del encargado.  
Motivar y exigir al cliente para el logro de metas y objetivos.  
Seguimiento.  
Control de tiempos y otros.  
Recomendar al cliente sobre dietas y estilo de vida.

### **GIMNACIO CHASQUIPAMPA – PRACTICANTE/AYUDANTE (medio tiempo)**

2004

Registro de clientes, seguimiento de pagos mensuales, registro de evaluaciones, acomodo de mancuernas, discos, colchonetas y otros, supervisar y controlar el gimnasio en ausencia del instructor, asistir al instructor en tareas de evaluación e instrucción

### **PAQUETES**

□□□□□□□□□□□□

Microsoft Word	■■■■■■■■■■
Microsoft Power Point	■■■■■■■
Microsoft Excel	■■■■■■■
Microsoft Outlook	■■■■■■■
Microsoft Teams	■■■■■

### **REFERENCIAS**

#### **PERSONALES**

- Roberto Bacarreza Chirinos, Deportista de voleibol, Contacto +791 60500920
- Javier Manuel Elias Ayoroa, padre, Contacto +791 76204204

## **LABORALES**

- Josè Roberto Veizaga Aliaga, Alumno en Oxcusas, contacto +791 60603111
- Ronald Silva, Gerente propietario de Gimnasio CLADD GYM, contacto +791 76553703
- Julio Cesar Oviedo Mesias, instructor certificado de Kick Boxing, Muay Thai y MMA, contacto +791 77235202