

Gary Eliud Alcocer Sastre

Entrenador Personal

Datos personales

 Gary Eliud Alcocer Sastre

 garyap041@gmail.com

 +526647663695

 Urbi Villas Del Prado 2da.
Calle De Los Lagos, Privada
Leone #20
22170 Tijuana, Baja
California

 2 de julio de 2003

 Tijuana, Baja California

 Tipo A

 Hombre

 Mexico

 Soltero

Competencias

Corrección de técnica de ejercicios ●●●●●

Motivación y coaching ●●●●●

Conocimiento en fisiología del ejercicio ●●●●●

Manejo de equipo de gimnasio ●●●●●

Idiomas

Inglés ●●●●●

Formación

Entrenador personal

abr 2025 - may 2025

Amed, Mexico

Conocimiento en entrenamiento técnico y avanzado para reestructuración muscular y/o salud y bienestar, con planes de entrenamiento personalizados para los clientes con conocimiento de anatomía y fisiología aplicados al entrenamiento físico

Experiencia

Entrenador personal

sep 2023 - presente

Xcalibur

Eh diseñado rutinas y eh enseñado a mis alumnos a como hacer los ejercicios correctamente para un mejor estimulo e evitar lesiones a corto mediano y largo plazo , donde también se evalúa el progreso con cinta métrica, bascula especializada y con tracker