



CRISTOPHER GARCIA

COACH DE FITNESS

PERFIL PROFESIONAL



Entrenador deportivo, con 3 años de experiencia trabajando en gimnasios. Dentro de mis funciones más importantes se encuentra la impartición de rutinas de entrenamiento general y de forma personalizada, además de la elaboración de planes de alimentación acordes a las necesidades de los clientes. Actualmente busco trabajar en un gimnasio o centro deportivo que me permita crear entrenamientos personalizados en función de la necesidad de las personas.

CONTACTO



+57 316 815 2870

Pitalito, Huila, Colombia

crisgarciafit@gmail.com

@cristophergarciafit

IDIOMAS



✓ Inglés: Intermedio

✓ Español: Nativo



EXPERIENCIA PROFESIONAL

ENTRENADOR PERSONAL – BLACK GYM WORD HARD

Diciembre. 2022 – Enero. 2024

- Creación de un programa deportivo y dietético adaptado al cliente, a su salud y a sus capacidades físicas.
- Seguimiento diario del cliente y de la sesión deportiva personal.

ENTRENADOR GENERAL – MVR CLUB GYM

Agosto. 2021 – Diciembre. 2022

- Creación de rutina de entrenamiento y sesiones de grupo.
- Seguimiento de la pérdida de peso y progreso general de los clientes.

COMPETIDOR DEPORTIVO – MEN'S PHYSIQUE

Mayo. 2021 – Agosto. 2021

- Preparacion para competencia fitness en la modalidad Men's Physique.
- Conocimiento en formulacion de dietas para perdida de grasa y aumento de masa muscular
- Promocion y venta de productos deportivos.



FORMACION ACADEMICA

CURSO EN NUTRICIÓN Y DEPORTE

Feb. 2021

Formación complementaria en alimentación para deportistas profesionales de alto rendimiento

CURSO EN MANEJO DE EQUIPOS DEPORTIVOS

Jun. 2022

CURSO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Sept. 2022



HABILIDADES

Trabajo en equipo



Empatía



Conocimiento técnico



Liderazgo



Nutrición



Determinación

