



# LUCAS CORREA ARANGO

PROFESIONAL EN DEPORTE

TECNÓLOGO EN ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO

## Acerca de Mí

Profesional en Deporte y tecnólogo en entrenamiento Deportivo con la capacidad de diseñar programas de entrenamiento adaptados a las necesidades individuales, teniendo en cuenta objetivos de salud, rendimiento o rehabilitación. Además de la realización de pruebas de condición física y evaluación de capacidades deportivas, con el fin de identificar fortalezas y áreas de mejora en los deportistas, con competencias para la creación de planes de entrenamiento a corto, medio y largo plazo, con un enfoque progresivo que optimice el rendimiento y prevenga lesiones, asesoramiento básico sobre nutrición y suplementación adecuada para mejorar el rendimiento y la recuperación en los deportistas, con capacidades para trabajar con grupos de diferentes niveles de habilidad, liderando sesiones en equipo, incluyendo actividades de acondicionamiento físico y entrenamiento funcional, igualmente con la capacidad de desarrollo e implementación de programas educativos que promuevan hábitos saludables, la importancia del ejercicio y el bienestar integral y pausas activas

## EDUCACIÓN

● 2023

**PROFESIONAL EN DEPORTE**

Politécnico Colombiano Jaime  
Isaza Cadavid

● 2015

**TECNÓLOGO EN ENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO**

SENA

## Experiencia

**EMPRESA: POSI+IVE**

Febrero 2016 - Actualidad  
Entrenador Deportivo

- Preparar y dirigir el entrenamiento de los usuarios, enfocado de acuerdo con los objetivos de cada uno de ellos (funcional, fuerza, stretching, pilates, disminución de peso, salud).
- Realizar entrenamientos personalizados de fútbol, ultimate frisbee, voleibol, baloncesto, tenis de mesa, etc. Para todas las edades, enfocado en desarrollar habilidades motrices básicas, técnica, fuerza, prevención y recuperación de lesiones, etc.

**ALCALDIA DEL MUNICIPIO DE JARDÍN**

Junio 2024 - Noviembre 2024

Coordinador del programa por su salud muévase pues .  
Acompañamiento al programa escuelas de formación  
deportiva del municipio de Jardín.  
Entrenador Ultimate frisbee

# LUCAS CORREA ARANGO



## Contacto



324 565 10 34



lucascorrea506@gmail.com



Carrera 2 # 9-39 Jardín  
Antioquia



## Otros Estudios

Taller montaje de eventos recreativos. Indeportes Antioquia (6 horas)

Miha Bodytec Advanced Training (Manejo, uso, programas básicos, etc. para el entrenamiento con tecnología EMS)

Seminario de Discapacidad por una Antioquia Capaz, Indeportes Antioquia (24 Horas)

Seminario de Entrenamiento Deportivo-Indeportes Antioquia (40 Horas)

Atención de primer respondiente (40 Horas-Sena)

Curso Virtual de Acciones básicas para la atención del lesionado (40 Horas-Sena)

Curso Virtual de Nutrición y alimentación en el desarrollo humano (40 Horas-Sena)

- Logros obtenidos: Nominado mejor coordinador actividad física Indeportes Antioquia y ganadores del Espíritu de juego en los juegos departamentales 2024

Febrero 2024 - Junio 2024

Entrenador y promotor deportivo del centro de promoción y salud del municipio de Jardín

Entrenador Ultimate frisbee del municipio de Jardín.

### EMPRESA: EMTELCO S.A

Octubre 2021 - Octubre 2022

Instructor

- Responsable de programar y realizar las pausas activas de la empresa, coordinado con el programa de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Brindar charlas sobre los hábitos saludables (alimentación, ejercicio, descanso y postural)

### CORPORACIÓN SAN LUIS

Febrero - Junio 2021

Instructor

- Responsable de programar y dirigir el entrenamiento deportivo de ultimate frisbee, de los niños y niñas de las categorías sub 7 y sub 13

### EMPRESA: CLUB OLIMPIUS ITAGÜÍ

Enero- Agosto 2018

Preparador físico

- Responsable de programar y dirigir el entrenamiento y competencia deportiva de las Categorías Sub 10 y Sub 13.

Logros Obtenidos: Campeones torneo Envigado Sub 10.

### BE SMART FITNESS LAB.

Septiembre 2016 - Octubre 2017

Entrenador físico

Responsable de planificar y dirigir el entrenamiento de los usuarios con Tecnología EMS (Electroestimulación muscular). Orientación nutricional y composición corporal.

# LUCAS CORREA ARANGO



## Otros Estudios

Encuentro Subregional DRAF - Deporte Formativo, Recreación y Actividad Física Indeportes Antioquia y Politécnico Jaime Isaza Cadavid (20 horas)

Taller Metodología de Trabajo para las escuelas de deporte formativo, fases 1 y 2 de desarrollo motriz, Indeportes Antioquia (5 Horas)



## Referencias Personales

Susana Correa Arango  
Nutricionista - Dietista  
Salamanca S.A.  
Tel: 311 3461500

María Cecilia Jaramillo Correa  
Senior Account Manager  
Sophos Solutions  
Cel: 311 7197217

### **CLUB DEPORTIVO ENVISOCCKER.**

Marzo-Diciembre 2016  
Entrenador de Fútbol

Responsable de programar y dirigir el entrenamiento y competencia deportiva de la Categorías Masculino de 4 a 17 años de edad.

Logros Obtenidos:

- Categoría Sub 9: Subcampeón torneo infantil Sofasa; Campeón torneo la Jaula del Ángel.
- Categoría Sub 15: Campeón torneo juvenil Copita libertadores realizado en las chalacas Belén.

### **CLUB DEPORTIVO ALBOR PEDRO ESTRADA ITAGÜÍ.**

Enero-Julio 2016  
Entrenador de Fútbol

Responsable de programar y dirigir el entrenamiento deportivo de la Categoría de Semilleros (niños de 3-9 años).

### **ESCUELAS SOCIO DEPORTIVAS FUNDACIÓN REAL MADRID-ITAGÜÍ (ETAPA PRÁCTICA)**

Marzo-Agosto 2015  
Entrenador de Fútbol

Responsable de programar y dirigir el entrenamiento y competencia deportiva de las Categorías niños, niñas y jóvenes 6-17 años (Aprendizaje, lúdico-recreativo). Charlas y practica de los valores dentro y fuera del campo de juego

Logros Obtenidos:

Equipo líder en cancha (cuerpo técnico).  
10 de la Dignidad (valores y filosofía de la fundación) por parte del cuerpo técnico y Reconocimiento por parte del componente de humanismo cívico (Concívica) y la Fundación Real Madrid por mi buen desempeño como practicante