

Juan Felipe Ramon Bonilla

Personal Trainer / ECEP CPT

PERFIL

Personal trainer certificado por el NCSF con 6 años de experiencia gestionando y liderando la implementación y ejecución de programas de actividad física relacionados con entrenamiento funcional, TRX, bootcamp, musculación y fitness. Habilidad para promover dichos programas de actividad deportiva tanto en clases grupales como individuales, así como excelente comunicación para explicar técnicas y movimientos con claridad.

CONTACTO

+57 300 422 4833

feram.ms04@gmail.com

Bogotá - Colombia

HABILIDADES



Inglés



Comunicación



Trabajo en equipo



Organización



Creatividad



Propositivo

FORMACIÓN ACADÉMICA

ENTRENADOR PERSONAL CERTIFICADO 2024
ECEP (ESCUELA DE ENTRENADORES PERSONALES)

ENTRENADOR PERSONAL CERTIFICADO
National Council on Strength and Fitness (NCSF) 2017 - RECERTIFICADO 2021

TECNÓLOGO EN INFORMÁTICA
Universidad Minuto de Dios 2013 - 2016

TÉCNICO EN INVESTIGACIÓN JUDICIAL
Centro de educación para el trabajo y el desarrollo humano CEDEP 2011 - 2012

EXPERIENCIA LABORAL

ENTRENADOR PERSONAL

Mitho Wellness Club MAY 2024 - ACTUALMENTE

Desarrollar programas de entrenamiento adecuados para el cliente con condiciones especiales, implementar planes de nutrición de acuerdo al objetivo del cliente, velar por el orden y aseo del espacio de trabajo, asignar entrenador a cada afiliado para el desarrollo de su plan de entrenamiento, llevar control de asistencias, realizar la valoración y venta del plan al potencial cliente.

ENTRENADOR PERSONAL

Livin 2B Fit MAR 2017 - ACTUALMENTE

Evaluar la condición física de cada cliente para desarrollar un programa de entrenamiento dirigido a objetivos específicos, así como supervisar las actividades de cada rutina de ejercicio y controlar el progreso mensual de los asesorados

ENTRENADOR PERSONAL

Level Up FEB 2022 - MAY 2024

Realizar el entrenamiento de acuerdo a la planificación dada, asesorar en cuanto al manejo y correcto uso de los implementos utilizados en clase, controlar el progreso de los clients periódicamente

Juan Felipe Ramon Bonilla

Personal Trainer / ECEP CPT

PERFIL

Personal trainer certificado por el NCSF con 6 años de experiencia gestionando y liderando la implementación y ejecución de programas de actividad física relacionados con entrenamiento funcional, TRX, bootcamp, musculación y fitness. Habilidad para promover dichos programas de actividad deportiva tanto en clases grupales como individuales, así como excelente comunicación para explicar técnicas y movimientos con claridad.

CONTACTO

+57 300 422 4833

feram.ms04@gmail.com

Bogotá - Colombia

HABILIDADES



Inglés



Comunicación



Trabajo en
equipo



Organización



Creatividad



Propositivo

ENTRENADOR

Animal x Bogotá MAR 2016 – FEB 2017 / MAR 2021 – SEP 2021

Diseñar, evaluar y controlar rutinas grupales basadas en un sistema de entrenamiento por estaciones. Velar por el uso adecuado de las instalaciones e implementos deportivos. Apoyar en la creación de contenidos para redes sociales.

INGENIERO DE SOPORTE

Ricoh Colombia FEB 2015 – AGO 2015

Brindar apoyo a las diferentes áreas de la compañía mediante la administración, implementación y soporte de recursos tecnológicos. Velar por el uso adecuado de los activos fijos de la empresa, así como realizar su respectiva documentación física y digital.

FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

CERTIFICADO BLS / ACLS

(MALTÉS DEL PRADO) 2024

CERTIFICADO BIOMECÁNICA

(ECEP) 2024

- Generalidades de la hipertrofia muscular
- Métodos básicos para la hipertrofia muscular
- Planificación del entrenamiento orientado a la hipertrofia muscular
- HIIT
- Biomecánica de los movimientos básicos de musculación para miembros inferiores, superiores y Core.

PRIMEROS AUXILIOS

(MALTÉS DEL PRADO) 2024

- RCP Adultos
- RCP Niños
- Lesiones Torácicas / Tronco
- Rescate y traslado

CERTIFICADO EVALUACIÓN EN EL FITNESS

(ECEP) 2024

- Anamnesis
- Test físicos
- Composición corporal
- Evaluación postural

Juan Felipe Ramon Bonilla

Personal Trainer / ECEP CPT

PERFIL

Personal trainer certificado por el NCSF con 6 años de experiencia gestionando y liderando la implementación y ejecución de programas de actividad física relacionados con entrenamiento funcional, TRX, bootcamp, musculación y fitness. Habilidad para promover dichos programas de actividad deportiva tanto en clases grupales como individuales, así como excelente comunicación para explicar técnicas y movimientos con claridad.

CONTACTO

+57 300 422 4833

feram.ms04@gmail.com

Bogotá - Colombia

HABILIDADES



Inglés



Comunicación



Trabajo en equipo



Organización



Creatividad



Propositivo

CERTIFICADO PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

(ECEP) 2024

- Fisiología del ejercicio (respuestas y adaptaciones)
- Planificación del entrenamiento (variables de la carga, periodización básica del entrenamiento y aplicación)
- Entrenamiento para la oxidación de grasas – básico (fisiología del tejido adiposo y planificación del entrenamiento básica para oxidación de grasas)

DIPLOMADO NUTRICIÓN DEPORTIVA

(POLITÉCNICO SUPERIOR DE COLOMBIA) 2024

- Sistemas energéticos aplicados al ejercicio
- Hidratación y electrolitos en el deporte
- Valoración cineantropométrica
- Suplementación aplicada al deporte & Fitness
- Dietas y protocolos

CERTIFICADO TENDENCIAS DEL ENTRENAMIENTO

(ECEP) 2024

- Balance / Yoga
- Suspension
- Body Martial
- Military Training

CERTIFICADO FITNESS & SALUD

(ECEP) 2024

- Anatomía
- Entrenamiento en condiciones especiales (Adulto & niño)
- Entrenamiento Funcional

CERTIFICACIÓN INGLÉS NIVEL B2

(FOCUS YOUR MIND) 2018 - 2019

DIPLOMADO DACTILOSCOPIA Y GRAFOLOGÍA

(CENTRO DE EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO Y DESARROLLO HUMANO - CEDEP) 2012

- Capacidad para reconocer alteraciones documentales
- Desarrollo de técnicas científicas de análisis de documentos
- Conocimientos de análisis de documentos y firmas
- Identificar los tipos de papel, tintas y sistemas de seguridad en un documento

SEMINARIO DE ESTRÉS TÁCTICO & SUPERVIVENCIA

(CENTRO DE EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO Y DESARROLLO HUMANO - CEDEP) 2012