Karen Román

Entrenadora personal

DIRECCIÓN	Calle de Numancia, Barcelona, 08017, España	TELÉFONO	+34636350505
EMAIL	email@email.com	FECHA / LUGAR DE NACIMIENTO	07/11/1995 / Barcelona
NACIONALIDAD	Española	PERMISO DE CONDUCIR	B
LINKS	LinkedIn, Instagram		

01 PERFIL

Entrenadora personal, enérgica y motivada, con experiencia en fitness grupal y clases individuales. Altamente entrenada y experimentada en las áreas de nutrición deportiva, entrenamiento de flexibilidad, pilates y aeróbicos. Conocimientos de primeros auxilios y RCP. Tengo una verdadera pasión por diseñar programas de acondicionamiento físico y nutrición, que ayudan a los clientes a desarrollar una verdadera sensación de bienestar y que, a su vez, aumentan las membresías del gimnasio (un 25% en el 2019).

02 EXPERIENCIA LABORAL

Ene 2019 — Presente

Barcelona

Entrenadora personal de fitness en CEM Ciudadella y Maresme

Los CEM son los Centros Deportivos Municipales de Barcelona. Trabajo en el CEM de Parc de la Ciudadella y CEM Maresme, como entrenadora personal. Mis actividades principales incluyen:

- Liderar grupos de acondicionamiento físico de 10-20 clientes tres veces por semana.
- Proporcionar asesoramiento sobre nutrición, así como alentar a los clientes y realizar un seguimiento de su desarrollo.
- Desarrollo de nuevos talleres de fitness, logrando el aumento de nuevas membresías en un 25% a finales del 2019.
- Realizar evaluaciones de la salud y el estado físico de los clientes, para establecer la fortaleza del cliente y su nivel de habilidad.
- Diseñar, en base a las evaluaciones, programas personalizados de acondicionamiento físico, seguros y efectivos, para ayudar a los clientes a alcanzar sus objetivos de estado físico.

Ene 2018 — Dic 2018

Barcelona

Entrenadora personal en BCN Fitness

- Trabajé en estrecha colaboración con los clientes para desarrollar planes de salud y fitness personalizados para ellos.
- Realizar minuciosas evaluaciones de la salud y el estado físico de los clientes, para establecer la fortaleza del cliente y su nivel de habilidad.

- Diseñé, en base a las evaluaciones, programas personalizados de acondicionamiento físico, seguros y efectivos, para ayudar a los clientes a alcanzar sus objetivos de estado físico.
- Seguimiento del progreso de los clientes, utilizando un software especializado, para generar informes precisos.

03 EDUCACIÓN

Jun 2017 — Dic 2019
Murcia

Universidad Católica de Murcia

Curso Técnico en Entrenador Personal y Fitness

800 horas

Jun 2008 — Jun 2012
Barcelona

Centro de estudios Joan XXIII

Bachillerato de Deporte y educación física

04 COMPETENCIAS

- Nutrición deportiva ●●●●●
- Manejo y control del peso ●●●●●
- Pilates ●●●●●
- Primeros auxilios y RCP ●●●●●
- Comunicación efectiva ●●●●●
- Liderazgo ●●●●●
- Motivación ●●●●●
- Enérgica ●●●●●
- Orientada a resultados ●●●●●

05 CURSOS

Ene 2020 — Presente

Primeros auxilios y RCP en Cruz Roja

Jun 2019 — Dic 2019

Técnico en Nutrición Deportiva en InstitutoDYN

06 IDIOMAS

- Español; Castellano ●●●●●
- Inglés ●●●●○