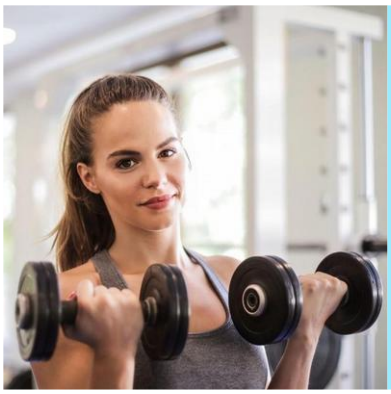

Karen Román

Entrenadora personal

Calle de Numancia, Barcelona, 08017, España
+34636350505 · email@email.com

LinkedIn, Instagram

Fecha / Lugar de nacimiento

07/11/1995, Barcelona

Nacionalidad

Española

Permiso de conducir

B

Competencias

Nutrición deportiva

Manejo y control del peso

Pilates

Primeros auxilios y RCP

Comunicación efectiva

Liderazgo

Motivación

Enérgica

Orientada a resultados

Idiomas

Español; Castellano

Inglés

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).

Experiencia laboral

Entrenadora personal de fitness, CEM Ciudadella y Maresme, Barcelona

Enero 2019 — Presente

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.

Entrenadora personal, BCN Fitness, Barcelona

Enero 2018 — Diciembre 2018

- 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.

Educación

Curso Técnico en Entrenador Personal y Fitness, Universidad Católica de Murcia, Murcia

Junio 2017 — Diciembre 2019

800 horas

Bachillerato de Deporte y educación física, Centro de estudios Joan XXIII, Barcelona

Junio 2008 — Junio 2012

Cursos

Primeros auxilios y RCP, Cruz Roja

Enero 2020 — Presente

Técnico en Nutrición Deportiva, InstitutoDYN

Junio 2019 — Diciembre 2019