

PEDRO MEDINA

COACH & PREPARADOR FÍSICO

APTITUDES

- Psicología deportiva y motivacional en periodos de competición.
- Métodos y pautas de optimización del rendimiento físico y cuidado de la salud.
- Instrucción y corrección de técnica de carrera orientada a corta y larga distancia.
- 10 años de experiencia en el mundo del deporte.

FORMACIÓN

- Curso de Entrenador Personal Polivalente por la Asociación Profesional Española de Centros de Enseñanza Deportiva (A.P.E.C.E.D) con especialización en disciplinas como:
 - . Total Training
 - . Nutrición deportiva y recuperación muscular
 - . Psicología deportiva
 - . Pilates y corrección postural
- Prácticas en los Centros Príncipe Racket & Fitness.
- Curso de Primeros Auxilios y Socorrismo según American Hearth Association (A.H.A).
- Diplomado en Ciencias Físicas por la Universidad Complutense de Madrid.

EXPERIENCIA

Entrenador personal y de clases colectivas en disciplinas Outdoor, Crossfit, Total Training, Entrenamientos en Suspensión TRX, Rutinas Hiit, Fitness y Pilates.

2009 - 2014

Coordinador y preparador físico de grupos de opositores para el Cuerpo de Bomberos y Fuerzas de Seguridad del Estado en Integral Formación, formando a más de 800 aspirantes.

2014 - 2015

Coordinador y preparador físico en Club Corredores.

2013 - 2014

Preparador físico en disciplinas Outdoor para Running Madrid.

2013 - 2014

Colaborador en diferentes medios editoriales para contenidos Wellness.

