



## SOBRE MÍ

Persona **activa, alegre, creativa, profesional**, con muchas inquietudes. Siempre estoy **inventando**. La **formación continua** es una de mis principales virtudes. Soy **Smonker**, entrenador y lo más importante, **alumno**.

## FORMACIÓN

\* Titulaciones, Seminarios, certificaciones:

2006

- Técnico de Base Feda en Aeróbic y Actividades Dirigidas 2006/07.
- Fitness Day Feda Sevilla año 2006.
- Instructor de C.K.B.

2007

- Técnico Base Feda Fitness Acuático 2007.
- Técnico Base Feda Actividades Acuáticas Para Personas Mayores 2007.
- Fitness Day Feda Sevilla año 2007.
- Convención Feda Costa del Sol Benalmádena-Málaga 23-24-25 Abril 2007.
- Seminario Cardio Kick Box (Convención Feda Costa del Sol) 2007.
- Seminario Curso Monitor de Body Jam (BODY JAM 42) Madrid-Las Rozas año 2007/2008.

2008

- Técnico Avanzado Feda en Aeróbic y Actividades 2008.
- Técnico Especialista Feda en Pilates Suelo Nivel 1 2008.
- Técnico Profesor Les Mills Body Jam.
- Fitness Day Feda Sevilla año 2007.
- Convención Feda Costa del Sol Benalmádena-Málaga 04-05-06 Abril 2008.
- Seminario Cardio Kick Box por Parejas (Convención Feda Costa del Sol) 2008.
- Seminario Entrenamiento Funcional sobre Superficies Inestables. 5 horas (18-10-2008).

2009

- Fitness Day Feda Sevilla año 2007.

2010

- Técnico Especialista FEDA en Prescripción de Ejercicio Físico y Entrenamiento Personal. 03/03/2010.
- La Gran MasterClass 2010-Academia de Baile Paso a Paso 25 Septiembre 2011- Duración 10 horas.
- Fitness Day Feda Sevilla año 2007.

2011

- Técnico Especialista FEDA en Prescripción de Ejercicio Físico y Entrenamiento Personal Avanzado. 22/04/2011.
- Convención de Ideas VI EDICIÓN 12/11/2011. 10 horas de clase AERÓBIC, STEP, DANCE, REGGAETON, PILATES, YOGA, BODY ART Y LATIN HOUSE.
- Seminario Lesiones Deportivas que componen el aparato locomotor. 5 horas (29-01-2011).

2012

- Seminario SISTEMA BODY CORE NIVEL I TORREMOLINOS (MÁLAGA) 15 HORAS PRESENCIALES 15 HORAS A DISTANCIA 22/06-24/06/2012.
- Seminario Curso FIKS WORKSHOP KETTLEBELLS NIVEL I, II, Y III Sevilla (España) 29-30/09/2012.
- Instructor Nivel I Kettlebells Federación Ibérica Kettlebells Sport España 23-24-25/11/2012. 6 horas teóricas, 18 horas prácticas, prueba física y teórica.
- Certificado CORE TRAINING nivel I por Domingo Sánchez 02/12/2012. 9 horas teórico/prácticas.
- Convención FIT DANCE 28/01/2012 5 horas de clases: LATINO-HIP HOP-AEROBIC DANCE-BROADWAY-REGGAETON.
- Convención EVOLUTION DAY VÉLEZ MÁLAGA 05/05/2012 PRESENTANDO CLASS MUSICA HOUSE.
- Convención IDEAS VII MÁLAGA 17-18 NOVIEMBRE 2012-CÁRTAMA CENTRO DEPORTIVO. PRESENTANDO MASTER CLASS HOUSE.



- 2012
- Seminario SISTEMA BODY CORE NIVEL I TORREMOLINOS (MÁLAGA) 15 HORAS PRESENCIALES 15 HORAS A DISTANCIA 22/06-24/06/2012.
  - Seminario Curso FIKS WORKSHOP KETTLEBELLS NIVEL I, II, Y III Sevilla (España) 29-30/09/2012.
  - Instructor Nivel I Kettlebells Federación Ibérica Kettlebells Sport España 23-24-25/11/2012. 6 horas teóricas, 18 horas prácticas, prueba física y teórica.
  - Certificado CORE TRAINING nivel I por Domingo Sánchez 02/12/2012. 9 horas teórico/prácticas.
  - Convención FIT DANCE 28/01/2012 5 horas de clases: LATINO-HIP HOP-AEROBIC DANCE-BROADWAY-REGGAETON.
  - Convención EVOLUTION DAY VÉLEZ MÁLAGA 05/05/2012 PRESENTANDO CLASS MUSICA HOUSE.
  - Convención IDEAS VII MÁLAGA 17-18 NOVIEMBRE 2012-CÁRTAMA CENTRO DEPORTIVO. PRESENTANDO MASTER CLASS HOUSE.
  - Seminario C.K.B. BENALMÁDENA (MÁLAGA) 5 HORAS (21/04/2012) impartido por FABÍAN CUENCA.
  - Seminario CURSO ENTRENAMIENTO FUNCIONAL SUMMER TOUR 2012 – BOOT CAMP, ENTRENAMIENTO TABATA, HITT, CROSS TRAINING (ESTEPA-SEVILLA) 6 HORAS. IMPARTIDA POR AEROBIC & FITNESS (MADRID) 14/07/2012.
  - Seminario de iniciación a los movimientos de Halterofilia. Bormujos (Sevilla). 6 horas de prácticas y 2 horas teóricas 15/12/2012.
- 2013
- Seminario de Halterofilia Nivel I-II-III. Mairena del Aljarafe (Sevilla). 12 horas de práctica y teóricas 01/11/2013. Impartido en centro CROSS FIT WOLVES.
- 2014
- Certificado SEMINARIO FUERZA FUNCIONAL Nivel I impartido por Domingo Sánchez 12/04/2014.
  - Workshop MOVNAT y Workshop Spartan Race 03/04/2014 y 04/04/2014. Impartido en el centro CROSS FIT CÓRDOBA.
  - Seminario de Halterofilia y Habilidades Gimnásticas 10/05/2014. Impartido en el centro CROSS FIT CÓRDOBA.
  - Carrera SPARTAN RACE modalidad SUPER RACE 31/05/2014. RIVAS-VACIAMADRID.
  - Seminario iniciación CROSSFIT impartido por el centro CROSSFIT WOLVES en ÉCUJA 15/02/2014.
  - Seminario Curso Core Training para clases colectivas 01-12-2014.
- 2015
- Curso-Seminario CONSTRUYENDO EJERCICIOS 06/06/15 impartido por DOMINGO SÁNCHEZ. Carga lectiva 5 horas. INACUA-Málaga.
  - Carrera CALL OF THE WILD INFERNO PORTUGAL.
  - Quinto puesto en los mejores saltadores de combas-ESPAÑA. Organizado por Velites Sport.
  - Carrera THE MUD DAY SEVILLA 2015.
  - Carrera SPARTAN RACE VALENCIA modalidad SPRINT y SUPER 28/11/2015.
  - Carrera FARINATO RACE SEVILLA 13/12/2015. Primeros EQUIPOS MASCULINOS.
  - Campeonato INTERBPOX (Córdoba) 19/12/2015 por equipos. Clasificación primeros por equipos.
- 2016
- Formación Instructores IKC niv.I 23-01-2016 (8h) impartido por Leo Cavallo. CrossFit Rookie's Box (Mairena del Aljarafe) Sevilla.
  - Kettlebells para CrossFit 24-01-2016 (7h) impartido por Leo Cavallo. CrossFit Rookie's Box (Mairena del Aljarafe) Sevilla.
  - Taller de Habilidades Gimnásticas aplicadas al CrossFit 06-02-2016 impartido por Manuel Carballo. CrossFit Rookie's Box (Mairena del Aljarafe) Sevilla.
  - Carrera VALDEPEÑAS XTREME RACE 2016 modalidad SUPER 10 KM 24-04-2016. Clasificación 5º puesto / 46':18"
  - Curso Entrenador Halterofilia expedido por la Federación Nacional de Halterofilia de España impartido por Miguel Borrazás 21-22 Mayo 2016.
  - Carrera Spartan Race Madrid (San Agustín del Guadalix) 28 y 29 de Mayo Sprint / Súper. RESULTS SPARTAN RACE SPRINT ELITE MADRID: Puesto 22, 00:43:39, Tercero de la categoría M-36 / 40. RESULTS SPARTAN RACE SUPER MADRID: Puesto 140, 0:1:40.
  - FanPin Race 2016 ( 15-10-2016) SAN FERNANDO (CÁDIZ), Puesto 46 (categoría individual) 1:31, dorsal 269
  - Invictus Race España 2016 ( 29-10-2016 ).
  - Autoliberación Miofascial con Foam-Roller y Efectos Sobre el Rendimiento ( 09-03-2016)





2017

- WorkShop Kettlebell Nivel I 04-04-2016 (5h) impartido por Juan Jesús López-Head Coach Kettlebell, Club Deportivo Smonker Team (Écija) Sevilla.
- La Respiración 10-02-2017 (5h) impartido por Héctor García-MSc (hons), CSCS, ACSM-HFS en Gimnasio Nwe Fit (Dos Hermanas) Sevilla.
- Carrera FARINATO RACE MÉRIDA 20/02/2017. Primeros EQUIPOS MASCULINOS.
- Programa de Formación Continua / Conceptualización del entrenamiento de fuerza 17-03-2017 (5h) impartido por Carlos Arenas y Álvaro Verano en ENSA ATHLETIC CENTER (Gines) Sevilla.
- I INTERNATIONAL MEETING POINT DE ENTRENAMIENTO PERSONAL EN SEVILLA ORGANIZADO POR ENSA SPORT / 25-26 Marzo 2017.
- Taller de Habilidades Gimnásticas Avandas / CrossFit Rookie's Box (Mairena del Aljarafe) Sevilla / 25-26 Marzo 2017 (14h) impartido por Manuel Carballo.
- Título de Entrenador de Club de Halterofilia y Musculación / Federación Española de Halterofilia Mayo 2017
- Michael Boyle: New Functional Training for Sports (Nuevo Entrenamiento Funcional para el Deporte) 10-07-2017 (2h) Webinars.
- Carrera FARINATO RACE CIUDAD RODRIGO 15/07/2017.
- Carrera MIKE GYM 24-09-2017. Segundo Puesto por Equipos Masculinos.
- FanPin Race 2017 ( 07-10-2017) SAN FERNANDO (CÁDIZ), Puesto General 146 (categoría por equipos), Puesto Categoría 53 1:46, dorsal 195
- Carrera Crazy Cross (14-10-2017) Sevilla.
- Certificación en Entrenamiento Personal **FIDIAS (105 h) MTC 2017\_2018.**
- Carrera **FARINATO RACE SEVILLA** 26/11/2017 puesto primeros por equipos.
- Webinar Entrenamiento de fuerza en deportes de resistencia aeróbica FISIOLÓGIA PARA EL EJERCICIO 30-11-2017. / Dr Jordan Santos Concejeros

2018

- Carrera Carlos III Écija (Sevilla) 14-01-2018 / Distancia 26.000 metros / Tiempo Oficial: 02:11:00
- Carrera Cross Itálica Santiponce (Sevilla) 21-01-2018 / Distancia 6828 mts. / Tiempo Oficial: 00:28:40 / Tiempo Promedio: 00:04:12 / Puesto en la General: 206 / Puesto en la Categoría: 143 / Puesto por Sexo: 206
- Seminario de PowerLifting / Los Básicos de Fuerza / Impartido por Víctor Vázquez y Rubén Castro (04-02-2018) Mairena del Aljarafe (Sevilla) Cf Rookie's Box.
- Alimentación para la salud y desarrollo 10/03/2018 Impartido por Manuel Ortego / Club Deportivo Smonker Team (Écija) Sevilla.
- Carrera **FARINATO RACE MÉRIDA** 18/03/2018. Tanda Popular.
- Carrera **MIKE GYM MARBELLA** 08/04/2018 Carrera OCR.
- Carrera **XVI Popular Ruta de los Alcaravanes** (Los Algarbes) VETERANO MASCULINO / Post. Cat. 13 / P.Gen. 42 / Dorsal 60 / Tiempo: 4:16 / Distancia: 10.000 metros.
- Carrera **La Desértica II EDICIÓN** (Almería-Roquetas de Mar) 20-10-2018 / Tiempo: 9:16 / Puesto General: 305 / Categoría: 71 (**Marca de 40 km: 4:00**).

2019

- Curso Prevención y Readaptación de Lesiones de Rodilla desde una perspectiva dinámica y compleja / **Fidias (15h)** / 16-17 de Febrero 2019
- Carrera **FARINATO RACE MÉRIDA-EDICIÓN NOCTURNA** 16/03/2019. Tanda Competitiva por Equipos Mixtos / 2º Clasificados.
- **Curso Gimnásticos** impartido por **Manuel Carballo** 25-05-2019 (5h) / CrossFit Rookie's Box (Mairena del Aljarafe) Sevilla.
- Actualmente cursando curso **Entrenador Especialista en Street Workout y Calistenia** modo On-Line / 21-05-19
- Maratón Sierra Nevada 2019 (Sierra Nevada) 13-07-2019 / Tiempo: 7:01:29 / Puesto General: 177/ Pos. Género: 161 / Veteranos Mas: 70
- Carrera Spartan Stadion Madrid 2019 (Wanda Metropolitano) 06 de Septiembre / 44:03 / **Overall** 41/1662 / **Male** 41/1227 / **M40-44** 6/151
- **Curso Gimnásticos** impartido por **Manuel Carballo** 09-11-2019 (5h) / CrossFit Taboo (Écija) Sevilla.
- Carrera Spartan Race Super Córdoba 2019 (Wanda Metropolitano) 16 de Noviembre / 1:18:34 / **Overall** 19/685 / **Male** 19/545 / **M40-44** 2/79
- Certificate of attendance for CrossFit's level I trainer course 22 de Diciembre 2019 / CrossFit Rookie's Box - Mairena del Aljarafe (Sevilla)



2021

- Carrera **FARINATO RACE SEVILLA** 18/12/2021 (Mairena del Aljarafe).

2022

- Seminario Remo Indoor, 29 de Enero de 2022, CERTIFICADO de la Federación Española de Remo y Concept2 España, CrossFit Jaen, Jaen

- Certificate CrossFit's Level I Trainer course 22 de Febrero 2022 / CrossFit Rookie's Box - Mairena del Aljarafe (Sevilla).

- CrossFit's online Scaling Course, 28-02-2022

- The Gymnastics Course Certificate, 06-03-2022, Mairena Del Aljarafe (Sevilla).

## EXPERIENCIA/ PROYECCIONES

\* Ocio sur Écija-Ok Fit Écija Marzo 2007-Octubre 2012

\* Piscina Écija Altamarca Octubre 2012-Mayo 2016

\* Head Coach Cave Sport Smonker Team 2016-2022