



FITNESS COACH

# RAÚL REQUENA

"Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas."

## CONTACTO

Móvil: +34 603 35 90 20

E-mail: [elmamutraining@gmail.com](mailto:elmamutraining@gmail.com)

Instagram: @mamutraining

España, Málaga, Benalmádena, Avenida Antonio Machado, 29630.

## ESPECIALIZACIÓN

- Clases grupales (spinning, TRX, FITBALL, core training, musculación).
- Entrenamiento personal.
- Coaching.

## APTITUDES

- Positivo.
- Adaptación y superación.
- Eficiencia.
- Buen ánimo y control.
- Puntualidad.
- Respeto, seriedad y deseo de aprender.

## EXPERIENCIA

### ENTRENADOR PERSONAL Y CLASES GRUPALES

Smart Fit – Bogotá | 03/2018 – 11/2018

- Spinning.
- Entrenamientos funcionales.
- TRX, FITBALL funcional, crossfit, musculación, entrenamiento de atletas.

### ENTRENADOR PERSONAL

Valle Arriba Athletic Club – Caracas | 02/2003 – 06/2017

- Preparador de atletas de alta competencia.
- Entrenador en sala de musculación polivalente.
- Monitor, clases grupales, TRX, FITBALL funcional, crossfit, rehabilitación, control de peso, evaluación funcional, crossfit, rehabilitación, control de peso, evaluación funcional, electroestimulación muscular.

Macaracuay fitness center – Caracas | 02/2000 – 12/2002

- Clases grupales, monitor de sala de musculación polivalente.
- Entrenamiento funcional.
- Entrenamiento de atletas de alta competencia.

Shotokai Gym – Caracas | 02/1998 – 10/1999

- Monitor de sala de musculación polivalente.

Centro social, cultural y deportivo Hebraica – Caracas | 04/1997 – 12/2000

- Entrenador personal, planes de alimentación, control de medidas.
- Clases grupales.
- Monitor de sala de musculación polivalente.

Sweat Gym – Caracas | 08/1995 – 12/1998

- Monitor de sala de musculación polivalente, entrenamientos personalizados.

Impact Gym – Caracas | 05/1995 – 02/1998

- Entrenador con máquinas de musculación, monitor.

### ENTRENADOR DE MODELOS Y MISSES

International Gissele's Models – Caracas | 01/2002 – 11/2002

- Entrenamiento personal, control de medidas corporales.
- Entrenamientos funcionales, clases grupales.

## **CROSS TRAINING**

Ríobueno – Caracas, Venezuela | 2017.

## **ENTRENADOR EN SALA POLIVALENTE – GRADO SUPERIOR (FORMACIÓN UNIVERSITARIA)**

Gatorade Sports Science Institute – Sevilla, España | 2020.

## **EDUCACIÓN**

### **CERTIFICADO NUTRICIÓN DEPORTIVA**

UCV – Caracas, Venezuela | 1997

- Control de peso.
- Medidas corporales.

### **DIPLOMADO EN CIENCIAS APLICADAS**

YMCA – Caracas, Venezuela | 1997

- Mediciones corporales, porcentajes de grasa.
- Valoración antropométrica.

### **PRIMEROS AUXILIOS**

YMCA – Caracas, Venezuela | 1998

### **SPECIALIST & PERSONAL TRAINER WORKSHOP**

YMCA – Caracas, Venezuela | 1998

### **ENTRENADORES DE GIMNASIO**

Gatorade Sports Science Institute – Caracas, Venezuela | 1998.

### **CIENCIAS DEL DEPORTE, EJERCICIO FÍSICO, NUTRICIÓN Y CONTROL DE PESO.**

Gatorade Sports Science Institute – Caracas, Venezuela | 1998.

### **MUSCULACIÓN DEPORTIVA Y FÍSICOCULTURISMO.**

IFBB – Caracas, Venezuela | 1998.

### **MANEJO NUTRICIONAL DE ATLETAS.**

Gatorade Sports Science Institute – Caracas, Venezuela | 2002.

### **CIENCIA DEL FITNESS**

Gatorade Sports Science Institute – Caracas, Venezuela | 2005.

### **ELECTROESTIMULACIÓN MUSCULAR**

Justfit S.L. Loncego – Madrid, España | 2014.