



www.danientrenador.com daniferran@gmail.com 679750715

**Daniel Ferrán Vázquez.** Entrenador Personal y Fitness Coach. 08/07/1981.

### Misión, visión, valores

Ayudo a personas a generar cambios e incorporar hábitos de vida saludables en todos los ámbitos. Mi objetivo es aportar nuevos marcos de desarrollo para que cada persona explore todo su potencial. Compromiso, responsabilidad y profesionalidad son tres valores que definen mi trabajo cada día con las personas que deciden dar el paso para sentirse líderes de su propio cambio.

### Experiencia

#### Entrenador Personal. Julio de 2011 - Actualidad

Elaboración de planes de entrenamiento ajustados a las capacidades y necesidades de cada persona. Planificación, asesoramiento y prescripción de los ejercicios necesarios para la consecución de sus objetivos, por medio de distintos métodos de entrenamiento para la mejora de la condición física y de la salud. Evaluación y modificación de esos planes en función de las características de cada persona.

#### Procesos de coaching (Presencial y on line, vía Skype). Octubre de 2015 - Actualidad

Acompañamiento en procesos personales de aprendizaje, en los que cada persona encuentra la mejor versión de sí mismo, con un trabajo profundo para introducir cambios en todos los niveles (creencias, aptitudes, habilidades, capacidades y recursos personales).

#### Monitor de entrenamiento en suspensión. Septiembre de 2015 - Actualidad

Establecimiento de rutinas realizadas para generar escenarios de fuerza de autocargas en suspensión.

#### Monitor de Pilates. Octubre de 2013 - Actualidad

Planificación de ejercicios a través del método Pilates para el control del cuerpo.

#### Monitor de ciclo indoor. Junio de 2008 – junio de 2018.

Programación de clases de ciclo indoor en progresiones según los objetivos marcados para cada grupo.

### Formación

Orthos	Resistance Institute	Fitness Coaching Institute	Koade
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Prehabilitate, 2015.</li> <li>· Entrenamiento HIIT, 2015.</li> <li>· Preparador Físico deportivo, 2015.</li> <li>· Energy Bag, 2013.</li> <li>· Monitor Técnicas Acuáticas, 2012.</li> <li>· Entrenamiento en suspensión, 2012.</li> <li>· Mat Pilates, 2011.</li> <li>· Personal Trainer, 2011.</li> <li>· Coach Functional Training, 2011.</li> <li>· Quiromasajista y deportivo, 2009.</li> <li>· Trainer Functional Training, 2009.</li> <li>· Nutrición Deportiva, 2008.</li> <li>· Monitor de musculación, 2008.</li> <li>· Monitor de Energy Cycling, 2008.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· HIST Fundamentals, 2018.</li> <li>· Nivel 4 Máster en Mecánica del Ejercicio, 2018.</li> <li>· Nivel 3 Máster en Mecánica del Ejercicio, 2017</li> <li>· Nivel 2 Máster en Mecánica del Ejercicio, 2017.</li> <li>· Shortening Training Lower Body, 2017</li> <li>· Nivel 1 Máster en Mecánica del Ejercicio, 2017.</li> <li>· Shortening Training Spine, 2016.</li> <li>· Shortening Training Upper body, 2016.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Coaching nutricional, 2016.</li> <li>· Fitness Coaching, 2015.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Practitioner PNL, 2014.</li> <li>· Nivel 2 Certificación Internacional Coaching, 2013.</li> <li>· Nivel 1 Certificación Internacional Coaching, 2012.</li> </ul>