



VANESA INSAURREALDE

Técnico Superior
Acondicionamiento Físico



PERFIL

Técnico en Prevención y Readaptación de lesiones físico-deportivas, Monitora Nacional de Atletismo, con amplia experiencia en diagramación, programación y periodización de actividades físicas y deportivas.

En constante formación, orientando mi trabajo a la salud y el bienestar personal de cada individuo, enfocado siempre a un estilo de vida saludable, y con el empoderamiento personal como base y punto de partida.



CONTACTO



656 826 051
656 944 937



www.encuentratupotencial.com
www.etpvanesainsaurrealde.com
info@encuentratupotencial.com



LALÍN (Deza Comarca).
Pontevedra, GALICIA



FILOSOFÍA DE TRABAJO

- EQUIPO MULTIDISCIPLINAR
- CREATIVIDAD
- DINAMISMO
- EMPATÍA
- FORMACIÓN CONTÍNUA



OTRAS ACREDITACIONES :

- **EREPS International Certificate Level IV** (European Register Of Exercise Professional) **EUROPEACTIVE**
- **AFAA International** Créditos de formación continúa



EXPERIENCIA

- **CENTRO ETP Encuentra Tu Potencial/ 2016 - HOY**
Entrenadora: Prescripción de programas de acondicionamiento físico, individual o en grupo, para mejora de la condición física y la salud. Actividades Dirigidas: Pilates, Yoga, TRX, AeroPilates, Reformer, PoundFit/PoundRock, etc...
- **ATLETISMO DEZA / 2015 - 2020**
Monitora Nacional de Atletismo: Entrenamientos de base, preparación y presentación de disciplinas atléticas. Planificación y coordinación de carreras o eventos deportivos.
- **TELEVISIÓN DE GALICIA / 2020 - 2021 - 2023**
Colaboración con la productora del programa **A REVISTA** realizando distintas intervenciones públicas emitidas en directo, realizando comentarios e incluso demostraciones sobre calistenia y entrenamiento funcional.



ALGUNOS MÉTODOS DE TRABAJO

- ACTIVIDADES DIRIGIDAS
PILATES, TRX®, YOGA, REFORMER
- PROGRAMACIÓN ENTRENAMIENTOS
Micro y macro ciclos, Biomecánica, Progresiones, etc...
- ACONDICIONAMIENTO SALUD
Readaptación Lesiones Físico-Deportivas
- PREPARACIÓN FÍSICA PERSONAL
Entrenamiento Suspensión, HIIT, Tábata, Pilates, Yoga Respiración, Emom, Preparación Oposiciones.



OTRAS CERTIFICACIONES DEPORTIVAS

- **TÉCNICO UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN DE LESIONES FÍSICO-DEPORTIVAS**
Universidad Internacional Isabel I de Castilla (Burgos, España) - 750 Hs
Prevención de lesiones, planificación y diseño de programas de readaptación físico-deportiva, control y seguimiento de lesión.
- **ENTRENADORA SALA FITNESS (Nivel Superior)**
FEDA (Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness, A Coruña) - 600 Hs
Diseño, guía y motivación del entrenamiento Polivalente (SEP), Nutrición Deportiva Primeros Auxilios, Entrenamiento en Suspensión y Funcional, HIIT, etc..
- **ENTRENADORA ESPECIALISTA CALISTENIA/STREET WORKOUT**
FESWC (Federación Española de Streetworkout y Calistenia, Barcelona) - 450 Hs
Anatomía y metodología del entrenamiento calisténico, ejercicios y progresiones con el propio peso corporal, Nutrición Deportiva, Eventos Deportivos de aire libre.
- **MONITORA NACIONAL DE ATLETISMO**
Real Federación Española de Atletismo / Federación Galega de Atletismo - 345 Hs
Iniciación de técnica y táctica, Programación y dirección entrenamientos, Acompañamiento de atletas a competiciones federadas, Desarrollo Técnico.
- **INSTRUCTORA MAT PILATES, AERO-PILATES Y REFORMER**
Federación Gallega de Pilates (A Coruña) - 300 Hs
- **MOVEMENT RE-EDUCATION METHOD (Marcha Nórdica)**
Federación Internacional Nordic Walking / MRM 4TREBOL - 240 Hs
- **INSTRUCTORA YOGA** Escuela de Yoga Om Shanti (Coruña/Cáceres) - 200 Hs
- **INSTRUCTRA TRX®, STRONG NATION™ POUNDFIT®, etc....**
- **SEMINARIOS, CONGRESOS Y OTROS CURSOS**
Taller Primeros Auxilios / Manipulador DESA (Relativo a uso de desfibrilador) Programa ESVAP de SEMFYC (Concejo Español de RCP/ERC) (2019)
Oncología Integrativa IV (Relativo a Marcha Nórdica, Nutrición, Hidroterapia) Universidade Santiago de Compostela (Universidade de verán, Talaso Atlántico, 2018)
Congreso Internacional Ciencias del Deporte y La Salud SPORTIS Formación, Universidad A Coruña (2018/2019)
Personal Técnico de Club Deportivo.
SAFE Formación, Deputación de Pontevedra (2017)



ALGUNAS COMPETICIONES COMO ATLETA

- Campeonato Gallego Pista C. 2020 (Medalla de plata en 1500 ml)
- Campeonato de España** Pista Cubierta 2019 (Medalla **oro** relevos 4x200)
- Campeonato Gallego Pista C. 2019 (Medalla de plata en 800 y **Oro** en 3000 ml)
- Carreira Festas Lalín 2018 (2º Puesto **Absoluto**)
- Circuito Estradense 2017-2018 (1º y 2º Puesto Cat., 2º **Absoluto**)
- IV Carreira Da Ostra, Arcade 2017 (1º Puesto **Absoluto**)
- XII Carreira Vedra 2016 (2º Puesto **Absoluto** y 1º Puesto Categoría)
- Campeonato Gallego Pista Aire Libre 2016 (Medalla de plata en 5000 ml)
- Carreira Do Cocido de Lalín 2012 y 2016 (Mejor Atletas Local Femenina)