



VANESA INSAURREALDE

**Entrenadora Personal
Coach Deportivo**



PERFIL

Entrenadora Personal, Monitora Nacional de Atletismo con amplia experiencia en entrenamientos para todas las edades y en distintas disciplinas 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, sin perder de vista la motivación personal.



CONTACTO



656 826 051
986 792 139



www.atletismodeza.com
www.etpvanesainsaurralde.com
vanesainsaurralde.vi@gmail.com



LALÍN, Comarca del Deza.
Pontevedra, GALICIA



HABILIDAD PERSONAL

- TRABAJO EQUIPO
- CREATIVIDAD
- DINAMISMO
- EMPATÍA
- FORMACIÓN CONTÍNUA



OTRAS ACREDITACIONES :

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



EXPERIENCIA

- **ETP** Centro Motivacional Coaching Deportivo / 2016 - HOY
Entrenadora: Prescripción de programas de acondicionamiento físico, individuales y en grupo, para mejora de la condición física y la salud. Coaching Deportivo.
- **ATLETISMO DEZA** / 2015 - HOY
Monitora Nacional de Atletismo: Entrenamientos de Deporte Base, preparación y presentación de todas las disciplinas atléticas (lanzamientos, saltos, relevos, etc.)
- **ATLETICA ASILVA** / Junio 2017
Monitora/Coordinadora: Colaboración con el Club en su Campamento de Verano desempeñando tareas de entrenamiento, coordinación y medición de las distintas competiciones.



ALGUNOS MÉTODOS DE TRABAJO

- **ACTIVIDADES DIRIGIDAS**
STRONGbz®, POUNDFIT®, Pilates, TRX®
- **ACONDICIONAMIENTO SALUD**
Readaptación Lesiones Físico-Deportivas
- **ENTRENAMIENTOS PROGRESIVOS**
Micro y macro ciclos, Biomecánica, Cambios Ritmo
- **PREPARACIÓN FÍSICA PERSONAL**
Entrenamiento Suspensión, HIIT, Tábata, Pilates Respiración, Emom, Piramidal...



TITULACIONES DEPORTIVAS

- **EXPERTO UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVO**
Universidad Internacional Isabel I de Castilla (Burgos, España)
Prevención de lesiones, planificación y diseño de programas de readaptación físico-deportiva, control y seguimiento de lesión.
- **ENTRENADORA PERSONAL SALA FITNESS (Nivel Superior)**
FEDA (Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness, A Coruña)
Diseño, guía y motivación del entrenamiento Polivalente (SEP), Nutrición Deportiva Primeros Auxilios, Entrenamiento en Suspensión y Funcional, HIIT, Coaching Deportivo
- **ENTRENADORA ESPECIALISTA CALISTENIA/STREET WORKOUT**
FESWC (Federación Española de Streetworkout y Calistenia, Barcelona)
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
Iniciación de técnica y táctica, Programación y dirección entrenamientos, Acompañamiento de atletas a competiciones federadas, Desarrollo Técnico.
- **INSTRUCTORA MAT PILATES y AERO-PILATES**
Federación Gallega de Pilates
- **INSTRUCTORA TRX®, STRONG bz®, POUNDFIT®**
- **SEMINARIOS y CONGRESOS**
Oncología Integrativa IV (Marcha Nórdica, Nutrición, Hidroterapia)
USC, Universidade de Verán, Talaso Atlántico (2018)
Congreso Internacional Ciencias del Deporte y La Salud
SPORTIS Formación, Universidad A Coruña (2018)
Personal Técnico de Club Deportivo.
SAFE Formación, Deputación de Pontevedra (2017)
Seminario Gallego De Deporte Base.
Concello de Rianxo, Xunta de Galicia (2016)
Taller Primeros Auxilios
Cruz Roja Asamblea Lalín (2016)



COMPETICIONES RECIENTES

- Campeonato España Pista Cubierta 2019 (Medalla oro relevos 4x200)
Campeonato Gallego Pista C. 2019 (Medalla de plata en 800 y Oro en 3000 ml)
Circuito Estradense 17/18 Cuatro competiciones (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 Atleta Local)
Carreira Festas Lalín 2018 (2º Puesto Absoluto)