



Lucas Eduardo Consiglio

CONTACTO



(011) 31767718 - EDAD (29)



LUCASCONSIGLIO94@GMAIL.COM



BS. AS - VILLA BALLESTER

Me considero una persona proactiva, ordenada, creativa y resolutiva para realizar distintas tareas incluyendo administrativas y prácticas.

EDUCACIÓN

River plate instituto (Iurp)

Lic en educación física

- Licenciado en educación física y Gestión deportiva empresarial

Instituto Jose Hernandez (Terciario)

Profesor en educación física

- Graduado en el año 2019

Colegio Secundario Jose Hernandez

Bachiller en Humanidades y ciencias sociales, 2011

CURSOS | IDIOMAS

Cursos

- Instructor en Funcional Training (IHP) Institute of human performance.
- Nutrición Deportiva - Academia de coaches / Osde
- Preparación física de futbol - Conmebol
- Instructor en Crossfit / Gymnastics y stretching en EAC "Escuela Argentina de Coachs"
- Instructor en Sistema Electrofitness "X body"
- Instructor en pausas activas empresariales

Idioma Inglés

Nivel Oral intermedio. Nivel Escrito Avanzado.

EXPERIENCIA LABORAL

BA cup , torneo internacional de futbol sub 17 en GEBA (2023)

- Me desempeñé como preparador físico para el club american sport mg de estados unidos, realizando practicas, calentamientos y trabajo de capacidades físicas para la preparacion al torneo

Referencia: coach mario +1(407)955-6198

Total Energies

Tierra del fuego 2022- 2023

- Me desempeñé realizando tareas administrativas para favorecer la organización de las actividades deportivas del yacimiento, además brinde mis servicios como coordinador técnico.

Referencia: Administrativo Conrado: 2964-592896

Jefe de área SPA y Recreación Hotel Las Hayas 2021-2022 (Ushuaia)

- Me desempeñaba realizando tareas administrativas en el SPA : Liquidación y facturación de sueldos, control se stock, asistencias y resolución de problemáticas en el sector. Paralelamente, ejecutando actividades Recreativas del hotel

Ref.: Gerenta, Gabriela Lobo 2901-474296.

Preparador Físico Club Chacarita Jr 2017 - 2020

- Instructor de clases fitness y rutinas personalizadas los jugadores de primera división y socios del club

Profesor/ Instructor Gimnasio Well Club - Palermo (2015.2016)

- Profesor de salón y clases de funcional training Ref.: Coordinador Fernando 1145283435.

Profesor e instructor Fitness American Sport - Instructor en Gimnasio Cadena de Gimnasios (2015- 2017)

- Profesor e instructor en la sala de musculación y clases de crosfit.

Proyecto Personal

Planificaciones de Entrenamiento a distancia (online coaching)

Este servicio se basa en analizar programar y planificar un plan de entrenamiento hacia los clientes deportistas, enfocando al 100 por ciento un lineamiento hacia su objetivo asesorando y realizando un seguimiento continuo para obtener los mejores resultados a futuro.

Beneficios:

- Mejorar progresivamente la salud y el físico.
- El cliente aprenderá a entrenar y a adquirir técnicas siendo consciente de cada movimiento en todo ejercicio a realizar.
- Se priorizará el estado físico del deportista y se generarán métodos eficientes para que cada clase o plan sea Dinámico y Efectivo
- Los planes de Entrenamiento son creados a través de una plataforma digital (PDF) que brinda videos cargados para que el cliente pueda observar las técnicas , pesos , series , descansos y repeticiones
- Mi prioridad es la salud del deportista y la ganancia en las mejoras de sus capacidades físicas, cada entrada en calor se enfocará principalmente en ejercicios de movilidad para asegurarnos una buena activación articular .



LUCAS CONSIGLIO		CONSILUCAS LUCASCONSIGLIO94@GMAIL.COM +54 11 3176-7718			
DÍA 2		Zona a entrenar			
		Peso	Series	Repeticiones	Descanso
		Link al ejercicio.			
		Link al ejercicio.			
		Link al ejercicio.			
		Link al ejercicio.			
		Link al ejercicio.			
		Link al ejercicio.			