



JAIR PENSAMIENTO PÉREZ

ENTRENADOR DEPORTIVO

Salamanca, Guanajuato. México.

Edad: 29 • Teléfono/celular: 5578788440 • E-mail: pensamientojair@gmail.com

FORMACIÓN ACADÉMICA

2010 - 2014

Licenciatura en entrenamiento deportivo

Escuela nacional de entrenadores deportivos

Cursos y Certificaciones

- **Ayuno intermitente en la salud y ejercicio**
Cedpro/ STPS. 2019
- **Nutrición y dieta paleolítica**
Cedpro/ STPS. 2019
- **Planificación contemporánea**
Cedpro /STPS. 2018
- **Neuroventas y marketing**
SCU/. 2018
- **L2 Sistema de acreditación antropométrica**
Amefda/AMEFDA. 2018
- **Farmacología Deportiva**
Cedpro/ STPS. 2017
- **Suplementación y nutrición para el deporte**
Cedpro/ STPS. 2017
- **Nutrición elemental para el deporte**
Cedpro/ STPS. 2017
- **Súper sistemas de hipertrofia**
Cedpro/ STPS. 2017
- **Metodología del alto rendimiento**
CNAR/ CONADE. 2010

EXPERIENCIA LABORAL

Entrenador

- Entrenador personal elite /Sport city / 2017
- Head coach de cross training / Cross urban / 2014 - 2017
- Preparador físico para Juegos Olímpicos del equipo de Taekwondo / 2016
- Preparador físico de la selección nacional juvenil de judo / CNAR / 2013
- Entrenador de la selección de Taekwondo de la Ciudad de México / 2012.
- Entrenador de taekwondo / 2007 -2016

Coordinación y Docencia

- Gerente / Play soccer /2019 – Actual
- Jefe de unidades / COMUDE Salamanca / 2019
- Coordinador deportivo / Club Lifers / 2018
- Coordinación de programas educativos / CEDPRO / 2016
- Docente de la licenciatura en acondicionamiento físico /CICD / 2015 – 2017
- Ponente en certificaciones y diplomados / CEDPRO / 2015
- Ponente en diplomado de planificación deportiva / AMED / 2016