

Alejandro Díez García



DATOS ACADÉMICOS

2015
EXPERTO EN NUTRICIÓN Y PLANIFICACIÓN DIETÉTICA.
Universidad Complutense de Madrid.

2010
ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN GESTIÓN DE
CENTROS DEPORTIVOS . Universidad de Coruña.

2010
LICENCIADO en CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEL DEPORTE, ESPECIALIDAD EN RENDIMIENTO
DEPORTIVO, Universidad Europea Miguel de Cervantes.
Valladolid. Num. Colegiado: 53896 Colegio: COLEF y
CAFD de Castilla y León.

2002
ESPECIALISTA UNIVERSITARIO EN EJERCICIO FÍSICO,
SALUD Y RENDIMIENTO DEPORTIVO. Universidad de
Valladolid. (260 horas).

2001
MAESTRO especialidad de EDUCACIÓN FÍSICA por la
Escuela Universitaria de Educación de Palencia.

EXPERIENCIA PROFESIONAL

2018-Act.
DIRECTOR GERENTE. A10 Entrenamiento personal.
Valladolid

2015-2018.
DIRECTOR GERENTE. DRTRAINERS Nutrición y
entrenamiento personal. Valladolid

2013-2015.
DIRECTOR TÉCNICO . Gimnasio Versus. Laguna de
Duero. Valladolid.

2013-2015.
DIRECTOR TÉCNICO. Senovilla Fitness Shops.
Valladolid.

2010-2012
DIRECTOR TÉCNICO GERENTE. Centro Deportivo “Los
Lagos” (SIDEUCU S.L.). Parla

2010
COORDINADOR y MONITOR DE SALA FITNESS y
ACTIVIDADES DIRIGIDAS. (Bosu, Body Pump, GAP,
Pilates Matt Work, Acondicionamiento Físico, Bike...).
Centro Deportivo “El Palero” (SIDEUCU S.L.).
Valladolid

2008 - 2010.
DIRECTOR INSTALACION DEPORTIVA. Piscinas
Municipales Medina de Pomar (Burgos), AQUAGEST
PTFA. S.A.

2004 - 2008.
TÉCNICO DE SALA FITNESS y ACTIVIDADES DIRIGIDAS
(Bosu, Body Pump, GAP, Pilates Matt Work,
Acondicionamiento Físico, Bike...). Centro Deportivo
“El Palero”. (SIDEUCU S.L.). Valladolid

2002 -2004
MONITOR DE FITNESS Y MUSCULACIÓN Gimnasio
“Gold Gym”. Valladolid

2002
MONITOR DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES
Colegio Educación Primaria Lestonnac “Compañía de
María”

2000
PRÁCTICAS FORMATIVAS DE EDUCACIÓN PRIMARIA
en el Centro Sagrada Familia “Hijas de Jesús”.
Valladolid.

1999
PRÁCTICAS FORMATIVAS DE EDUCACIÓN FÍSICA en el
Centro Pradera de la Aguilera, Villamuriel de Cerrato,
Palencia.



CURSOS

- 2022
MOLESTIAS TÍPICAS DEL EMBARAZO Y CÓMO ALIVIARLAS. OWA - Formación, (2horas).
- 2021
INNER WOMEN. ELEMENTS SYSTEM
- 2021
PROGRESIÓN DEL ENTRENAMIENTO ABDOMINAL POSTPARTO. OWA - Formación, (2horas).
- 2020
CORONAVIRUS: MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN. Cualtis, (2horas).
- 2019
CERTIFICACIÓN AVANZADA EN ENTRENAMIENTO TRAS EL PARTO. OWA - Formación (15 horas)
- 2019
CERTIFICACIÓN BÁSICA EN ENTRENAMIENTO DURANTE EL EMBARAZO Y TRAS EL PARTO. OWA - FORMACIÓN, (15 horas)
- 2018
GLÚTEOS EN FORMA. Prowellness Formación, (5 horas).
- 2016
IX SIMPOSIO INTERNACIONAL DE ACTUALIZACIONES EN ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA. Universidad Politécnica de Madrid.
- 2016
I SIMPOSIO DE AVANCES EN FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO. Exercise Physiology & Training, (6 horas).
- 2016
TALLER PROGRAMACIÓN Y CONFECCIÓN ENTRENAMIENTOS DE HIPERTROFIA, 4ª edición. Physical Training and Sport, (25 horas).
- 2016
DISEÑO DE PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO PARA EL TRATAMIENTO DEL SOBREPESO-OBESIDAD. Sector Fitness (8 horas).
- 2015
TALLER TEÓRICO PRÁCTICO: ORGANIZACIÓN DE LA DIETA EN PERSONAS ACTIVAS Y DEPORTISTAS - CUARTA EDICIÓN. University of Greenwich y G-SE. (20 horas).
- 2014
I SIMPOSIO INTERNACIONAL DE ÚLTIMOS AVANCES EN EL ENTRENAMIENTO NEUROMUSCULAR. G-SE e Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud. (160 horas).
- 2014
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. Grupo System Formación. (60 horas).
- 2012
SOPORTE VITAL BÁSICO Y DESFIBRILACIÓN SEMIAUTOMÁTICA. Instituto de formación en emergencias y cardioprotección S.L. (11 horas).
- 2010
GRAVITY PERSONAL TRAINING. Efi Sports Medicine (8 horas)
- 2009
SOCORRISMO ACUÁTICO Y PRIMEROS AUXILIOS. Federación Castellano - Leonesa de Salvamento y Socorrismo. (130 horas).
- 2009
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN SITUACIONES ESPECIALES. Instituto Andaluz del Deporte (40 horas).
- 2008
Body Pump international. AEFA- LesMilles.
- 2008
Nuevas tendencias en el Fitness: Metodología y diseño de Programas. Instituto Andaluz del Deporte (20 horas).
- 2008
NUTRICIÓN Y DIETÉTICA. EditeFormación. (120 horas).
- 2008
NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN BÁSICA EN EL ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO. Learningpoint S.L. (20 horas).
- 2008
EXPERTO EN GESTIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS Y CENTROS DE OCIO. EditeFormación. (240 horas).
- 2007
NSCA-Certified Personal Trainer (NSCA-CPT). Certificado de la NSCA (NSCA-CPT).
- 2007
SIMPOSIO DE PREPARACIÓN PARA EL EXAMEN DE CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL Certified Personal Trainer (NSCA-CPT). (20 horas)
- 2007
REANIMACIÓN CARDIO PULMONAR (RCP) BÁSICA. Cruz Roja Valladolid. (3 horas)
- 2007
CURSO BASE DE TRABAJO EN BOSU. (12 horas)
- 2007
TÉCNICO FEDA NIVEL I EN LA ESPECIALIDAD DE PILATES SUELO. FEDA. (25 horas)
- 2006
TÉCNICAS DE DINAMIZACIÓN RECREATIVAS EN EL ENTORNO EDUCATIVO. FEAEDEF. (40 horas)

CURSOS

- 2006
PROTOCOLO DE REINCORPORACION A LA ACTIVIDAD FÍSICA. Universidad Europea Miguel de Cervantes. (20 horas)
- 2006
MODELOS DE INNOVACIÓN EDUCATIVA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA. UNED (120 horas)
- 2004
PSICOMOTRICIDAD Y EXPRESIÓN CORPORAL PARA TUS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA. ANPE. (50 horas).
- 2004
ENTRENADOR NACIONAL DE MUSCULACIÓN Y FITNESS. A.P.E.D.E.C.E.D.
- 2002
INICIACIÓN Y EVOLUCIÓN ELEMENTAL DEL ESQUÍ. Escuela de Esquí Pal Arinsal.
- 2001
MEDICINA DEPORTIVA: VALORACIÓN FUNCIONAL, SUSTANCIAS ERGOGÉNICAS PERMITIDAS Y DOPAJE. Academia de Alumnos internos Facultad de Medicina de Valladolid (10 horas)

PONENCIAS, PUBLICACIONES, SEMINARIOS Y CONGRESOS

- 2021
Autor. 10 circuitos para entrenar en casa. E-Book.
- 2020
Congreso deporte y salud. Programa de formación y actualización deportiva. Junta de Castilla y León. (10 horas)
- 2020
Autor. Manual para entrenar en casa: En forma de manera fácil y sin riesgos. E-Book Kindle
- 2020
Autor. 35 circuitos de entrenamiento sin material (o casi). E-Book Kindle
- 2015
Formador. Curso de formación de Boxeo como profesor. Federación de boxeo de Castilla y León.
- 2015
Miembro del comité de expertos sobre entrenamiento y salud del Colegio de Licenciados en Ciencias del Deporte de Castilla y León.
- 2015
Ponente semanal en AhoraYa-Radio, con temas de entrenamiento y salud.

- 2014
Ponente. Aplicaciones prácticas con la ponencia La hipertrofia y su entrenamiento en la mujer: Una revisión científica y su aplicación práctica en I Simposio de Ciencias del ejercicio y el deporte: Actualización en entrenamiento de hipertrofia y core en www.josemief.com
- 2014
Ponente. Seminario - Taller : “Fitness y Estética, una acercamiento desde la evidencia científica” en el ciclo de conferencias sobre Salud y Estética en el IES Ramón y Cajal de Valladolid (3 horas).
- 2013
I FORUM NACIONAL FITNESS FIBO 2013. IICEFS/G-Se. (8 horas)
- 2008
Publicación: ¿Qué merece la pena enseñar en el área de Educación Física durante la Educación Primaria? Su por qué y para qué. Una revisión desde el punto de vista del Tratamiento Pedagógico de lo Corporal del nuevo Real Decreto 1513/2006. Lecturas: Educación física y deportes, ISSN 1514-3465, N°. 120, 2008.
- 2008
JORNADAS NACIONALES SOBRE EL DOPAJE EN EL DEPORTE. Junta de Castilla y León (10 horas).
- 2008
Simposio Virtual e Internacional de Hidratación, Nutrición y Ayudas Ergogénicas. Grupo Sobre Entrenamiento.
- 2008
I CONGRESO DE FITNESS Y SALUD organizado por VALGO INVESTMENT Y REEBOK SPORTS CLUB. Área de ENTRENAMIENTO PERSONAL
- 2006
Publicación: Evolución histórica y social de la presencia de la mujer en la práctica física y el deporte. Lecturas: Educación física y deportes, ISSN 1514-3465, N°. 99, 2006.
- 2006
I Congreso de Jóvenes Investigadores en Ciencias de la Actividad Física y del deporte. Universidad Europea Miguel de Cervantes.
- 2006
1ER Premio a la mejor comunicación libre en las I Jornadas de Jóvenes Investigadores en Ciencias del Deporte. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Europea Miguel de Cervantes.
- 2005
JORNADAS SOBRE SANIDAD EN EL DEPORTE. Junta de Castilla y León (10 horas).