



## 1. DATOS PERSONALES/PERFIL PROFESIONAL

Nacido en 1979. Domicilio en Donostia – San Sebastián. Casado. Una hija.

Tel: 648 628 461.

E-mail: info@jardun.com

RRSS: [Instagram](#) y [Twitter](#): @jardunearn [Facebook](#): @jardun

Colegiado nº: 53666

Entrenador y formador con amplia experiencia en terreno individual y colectivo (planes de entrenamiento, actividades dirigidas de grupo, dirección técnica de equipos...).

Puesta en marcha de proyectos en centros deportivos (sección de piragüismo, seminarios de RSF, Tándem Dieta y Entrenamiento Personalizado, Total Training, Sala polideportivo Intxaurreondo, Sala funcional Pío Baroja, entrenamiento cruzado escalada-ejercicios funcionales).

Diferencio cada actividad y/o persona para dar un servicio más completo y que satisfaga al cliente

## 2. Experiencia profesional

**Empresa:** *Jardun*, [www.jardun.com](http://www.jardun.com) estudio propio de biomecánica/Técnica, entrenamientos personales y grupales

**Entrenador:** Entrenador personal, Reeducación del movimiento (lesiones y postura), Preparador Físico, Análisis de la carrera, dirigir el grupo de corredores

**Funciones:** Mejorar el estado general del cliente/alumno utilizando la actividad física como medio: análisis del cliente, hacer al cliente consciente de su cuerpo y sus capacidades y desde ahí mejorar su vida diaria y disfrute.

**Formación:** **Profesor externo** para **Lanbide** (CIFP Politécnico Easo LHII) impartiendo **Certificaciones de Profesionalidad** para los futuros Técnicos de Actividades Físicas y Deportivas:

- (AFDA0110) Acondicionamiento Físico en grupo con soporte musical
- (AFDA0210) Acondicionamiento físico en sala de entrenamiento polivalente

- **Cursos** para empresas, centros de formación y personas individuales:
  - A través de Hobetuz
  - TAFYD Easo: ciclo-indoor, 60+, Tonificación, Total Training.
  - UPV/EHU: CORE

**Spartan Race:** - **Head Coach** de entrenadores de Spartan Race Euskadi.  
- Crear, dirigir y coordinar los entrenamientos de Bilbao (**Workouts**).  
- **Coordinación** de Zona de calentamiento y Activaciones en Spartan Race Bilbao 2016 (dentro del STAFF).

**Telegim:** - Preparación y grabación de clases en euskera para el programa On-line **Telegim**

**Empresa:** *Sasoibienestarlaboral*, <https://sasoibienestarlaboral.com>, empresa dedicada a mejorar la calidad de las personas en los entornos de trabajo

**Funciones:** - Compensar las posturas y desequilibrios musculares relacionados con los puestos de trabajo  
- Asesorar con el trabajo que se puede realizar en los entornos laborales teniendo en cuenta los movimientos y cargas relacionadas con los diferentes tipos de trabajo

**Empresa:** C.D. Fortuna K.E. [www.cdfortunake.com](http://www.cdfortunake.com) Club deportivo  
**Puesto 1:** **Entrenador personalizado, entrenador en sala de musculación** (10/2007-09/2014)

**Funciones:** - Entrenador personalizado en sala de musculación: asesoramiento, preparación y explicación de los entrenamientos, corrección de posturas, comportamientos, etc. de los usuarios.  
- Coordinación del personal del club en cada instalación. - Ser el enlace con el personal de instalación del PMD o del CD Fortuna.  
- Otras: referente y formador del personal, responsable de materiales, atención de sugerencias y/o reclamaciones verbales relacionadas con el personal o la actividad, reparación de pequeños problemas con los aparatos de música, gestión del sistema Suunto.  
- Sustitución en caso de necesidad de los monitores/as de las distintas actividades programadas.

**Puesto 2:** **Monitor de Ciclo-indoor, hipopresivos, Total Training, Aquagym, Gimnasia de Mantenimiento, Tonificación, Iniciación a la natación (niños de 3-5 años).** (2007 – Actualidad) **Iniciador de piragüismo** (2000 – 2002), **Cursos de esquimotaje** (2012)

**Funciones:** Preparar e impartir las distintas actividades según los objetivos de cada grupo y sus necesidades.

**Empresa:** **Ikasfit**, [www.ikasfit.com](http://www.ikasfit.com) empresa de formación de instructores de actividades físicas dirigidas (10/2010 – 09/2016)

**Puesto:** **Profesor de Total Training, Core, RSF-Hipopresivos (estáticos y dinámicos), ciclo-indoor, Aquafitness,**

**Funciones:** Preparar, revisar y mejorar los cursos e impartirlos

**Empresa:** **BPX**, [www.bpxport.es](http://www.bpxport.es) Servicios deportivos (10/2013 - 06/2015)

**Puesto:** **Entrenador en el Centro de Tecnificación de Tolosa:** ciclistas (distintas categorías competitivas y cicloturistas), triatletas, corredores (Trail, maratones, medias, iniciación...)

**Monitor de ciclo-indoor, Entrenador en sala**

**Funciones:** Asesoramiento de entrenamientos y competiciones, preparación y explicación de los entrenamientos, corrección de posturas, comportamientos, etc.

**Puesto:** **Monitor de ciclo-indoor** (09/2012- 05/2013)

**Funciones** Impartir clases de Ciclo-indoor. (Hernani)

**Empresa:** **Real Club de Tenis de San Sebastián** [www.rctss.com](http://www.rctss.com) Club deportivo

**Puesto:** **Creación y Coordinación de la sección de piragüismo** (09/2006 - 06/2010)

**Funciones:** Creación de la sección y las actividades, coordinación de personal, y entrenador de la escuela de piragüismo, Técnico en las clases de UDA. Colaborador en la creación y organización de actividades de fin de temporada de las escuelas del club. Realizar el cambio de los estatutos del Club.

**Empresa:** **Hydra**, [www.hydra.es](http://www.hydra.es) Centro de actividades

**Puesto:** **Entrenador en sala de musculación** y monitor de actividades (12/2007 – 5/2008)

**Funciones:** Asesoramiento, preparación y explicación de los entrenamientos, corrección de posturas, comportamientos, etc. de los usuarios, impartir clases de Vibrofit (plataformas de vibración), Ciclo-Indoor, Tonificación...

**Empresa:** *Real Club Náutico de San Sebastián*, [www.rcnss.com](http://www.rcnss.com) Club deportivo.  
**Puesto:** **Técnico de piragüismo** (2000 – 2002) (2005 - 2007)  
**Funciones:** Implementar el proyecto “*Calentamiento global mediante el juego*” (Sustitución de los ejercicios tradicionales por unos más lúdicos que mejoren el ambiente de los integrantes de la escuela sin olvidar trabajar la técnica y el calentamiento progresivo)  
Trabajar junto al entrenador o sustituirlo en su ausencia.

**Empresa:** **CAROC**. [www.carocaventura.com](http://www.carocaventura.com) Centro de actividades acuáticas.  
**Puesto:** **Guía de rafting, hidrospeed, piragüismo, canoas** (05/2002 - 05/2005).  
**Funciones:** Realizar las diferentes actividades haciendo que el cliente se divierta sin peligro, control del grupo, trabajar en equipo con los compañeros, revisar material, repartirlo entre los clientes, recogerlo, limpieza del lugar y del material.

### 3. FORMACIÓN

#### 3.1. Estudios universitarios

- *Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CCAFD)*. Universidad de Zaragoza
- *Maestro de Educación Física*. UPV/EHU

#### 3.2. Formación no universitaria

- *Ciclo Formativo de Conducción de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural Terrestre*. Comunidad Autónoma del País Vasco.
- EXOS - Personal Training Course
- EXOS - Strength + Power performance workshop
- *DNS L1*. Escuela de Rehabilitación de Praga
- *SFMA L2* - FMS
- FMS - L1
- *CFSC L2* - Certificación de Entrenamiento funcional y de fuerza de Michael Boyle.
- *Human Performance Specialist* - L1 Movmatters
- Seminario *Wimhof Method*. Akros Training
- *Avances en Readaptación de Lesiones*. Return to physical activity and return to play. Proelite Performance.
- *Anatomía Funcional*, nivel 7. Aerobic and Fitness. Bilbo.
- *Respiración. El entrenamiento de un nuevo movimiento*. Héctor García.
- *BTR Coach* por Born To Run (Lee Saxby). Barcelona.
- *Sistema Check Your Motion*, niveles 1 y 2. Check Your Motion. Bilbao.
- *Entrenador Kettlebell N1*. KBLA. Latinoamerica.
- *Vivo barefoot Coach Course – L1 y L2 y L3 – Running Technique Coach*. Barcelona.
- *Certified Professional Co-Active Coach (CPCC)* por Augere-CTI (Coaching Training Institute)
- *Spartan SGX*. Spartan Race. Barcelona.
- *Animal Flow*. Barcelona
- *Introducción a las cadenas miofasciales*. Aerobic and Fitness. Barcelona.
- *Entrenador personal de RSF-HD Advanced (Reprocessing Soft Fitness-Abdominales Hipopresivos Dinámicos)*. Organización Internacional de Neuromiostática (vigente)
- *Certificado en Abdominales y periné*. Organización Internacional de Neuromiostática.
- *Energy-cycling*. Orthos,
- *Personal trainer de plataformas de vibración*. Formación Power Plate, Barcelona.
- *Curso de Especialización “La electroestimulación en la actividad física, fitness, recuperación y en el entrenamiento personal”*. Compex. Vitoria-Gasteiz.
- *Entrenador de Nivel I de piragüismo*. FVP/EKF. Getxo.

- *Guía de Rafting Grado III*. IRF. Noguera-Pallaresa.
- *Curso de drenaje Linfático Manual*, Psicobegia, Donostia.
- *Grado Elemental de Violín*. Conservatorio de música, Donostia.

#### 4. IDIOMAS E INFORMÁTICA

- Inglés: Comprensión y habla de nivel medio. He realizado y aprobado formaciones realizadas enteramente en inglés.
- Euskera: EGA y 5º de la Escuela Oficial de Idiomas
- Familiarizado a trabajar con todo tipo de soporte informático estándar e internet
- Buen conocimiento del programas para mejorar, cambiar y adaptar **sonido**:
  - Mixmeister: programa para la mezcla de música para sesiones dirigidas
  - Voice-editing: Grabación de voz, traducción, transcripción...
  - Music Editor: mejora del sonido y manipulación
- Uso de distintas plataformas para la creación y el análisis de los **entrenamientos**:
  - Training Peaks,
  - Suunto Movescount
  - Polar Pro-trainer y Polar Beat
  - Garmin Connect
- Uso de aplicaciones para la **valoración** de ejercicios y patrones de movimiento:
  - My Jump 2
  - My lift
  - FMS Pro
- Uso de aplicaciones para **formación**:
  - Google Classroom, Meet, Youtube (canal propio de Jardun)
- Uso del sistema TeleGim para las clases dirigidas de Ciclo-indoor
- Gestión del sistema Suunto para las actividades en salas

#### 5. OTROS

- Formador en cursos de Hobetuz (Ikasfit, Barandiaran Lizeoa, CD Fortuna KE, Andoain polikiroldegia, Manteo, Zarautz):
  - Total Training
  - CORE
  - Aquagym
  - Ejercicio abdominal
  - Tonificación funcional
  - Entrenamiento funcional
  - Entrenamiento en suspensión
  - Foam roller
- Ponencia en el XXIV Congreso Internacional de Técnicos de Natación en Huesca
- Publicaciones en la revista Cuidate+ (MARCA) asesorando sobre salud y entrenamiento

#### Logros deportivos:

- Integrante del equipo de Euskadi de kayak surf en el **Campeonato del Mundo** (Campeones finales) (2007).
- 9º en el Campeonato del Mundo de kayak-surf (2007)
- 3º en el **Campeonato de Europa** de kayak-surf (2007)
- Participante en diversos DVDs de piragüismo
- Corredor de Carreras de Obstáculos: Spartan race (Trifecta), Eternal Running (puesto 11 en Galdakao 2016)
- OXFAM - Trailwalker: 100 Km por una causa (2017)