



ON LINE COACHING

I.HUMAN
Athletic Movement



¿PARA QUÉ Y POR QUÉ?

- PARA QUE NO PIERDAS TIEMPO
- PARA MANTENERTE ENFOCADO
- PARA QUE VEAS LO QUE ANTES NO PODÍAS VER
- PARA MANTENERTE CONSISTENTE
- PORQUE NO QUEREMOS QUE ABANDONES TU OBJETIVO
- SI NO SABES CUÁL ES TU OBJETIVO, TE AYUDAMOS A DEFINIRLO, DESCUBRIR LA RAZÓN DEL POR QUÉ HACES ESTO

¿QUÉ ES?

SERVICIO DE COACHING PERSONALIZADO

¿DÓNDE?

CENTRO DE ENTRENAMIENTO
HOME GYM
GARAGE BOX
NO LIMITANTE

¿COMO?

POR MEDIO DE PLATAFORMAS ONLINE
(PUKIEBOOK/TRUECOACH)

¿CUÁNDO?

- ENTRENAMIENTO: CADA DÍA
- SEGUIMIENTO: REVISIÓN SEMANAL (VIDEO), LLAMADA DE SEGUIMIENTO (ZOOM), COMUNICACIÓN DIRECTA DE MENSAJERÍA, TRACKING MENSUAL DE AVANCES MEDIBLES

**ON LINE
COACHING**



PLAN

- LLAMADA DE INICIACIÓN (CONSULTA INICIAL, RECOLECCIÓN DE DATA).
- PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MENSUAL.
- REVISIÓN SEMANAL DEL PROGRAMA (PREGUNTAS Y RESPUESTAS, A TRAVÉS DEL CHAT).
- LLAMADA DE FINALIZACIÓN (REVISIÓN DE DATA, Y REP ANTEAMIENTO).

A

PLAN

- LLAMADA DE INICIACIÓN (CONSULTA INICIAL, RECOLECCIÓN DE DATA) .
- PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MENSUAL.
- REVISION SEMANAL DEL PROGRAMA (PREGUNTAS Y RESPUESTAS, A TRAVÉS DEL CHAT).
- COACHING (FEEDBACK EN EL PROGRAMA SEMANAL, REVISIÓN DE VIDEOS).
- REAJUSTE DEL PROGRAMA.
- CHAT DIRECTO CONSTANTE (HORARIO ESTABLECIDOS PREVIAMENTE).
- LLAMADA DE FINALIZACIÓN (REVISIÓN DE DATA, Y REPLANTEAMIENTO).

B





PERFIL DEL ENTRENADOR





Coach
**MELISSA
FERRER**



ACADÉMICO

Crossfit L1 Trainer. Crossfit Inc

- L1 Burgener Strength Weightlifting Course. Crossfit Inc
- Judges Course. Crossfit Inc
- Dumbbells Course. Crossfit Inc
- Running Course. Crossfit Inc
- Lesson Planning Course. Crossfit Inc
- Scaling Course. Crossfit Inc
- Anatomy Course. Crossfit Inc
- Curso de Nutrición. Pump Team



LABORAL

Co-Founder & Co-Owner | HUMAN



DEPORTIVOS

- Crossfit L1 Trainer. Crossfit Inc
- FitGames Venezuela, Escalado - 2019
- Battle Of Warriors, Venezuela, Escalado - 2018
- Elite Pro Games, Venezuela, Avanzado - 2019
- Latam Classic, Colombia, RX - 2020



RUBÉN ARIAS



ACADÉMICO

- Crossfit Spot The Flaw. Crossfit Inc.
- Crossfit Scaling Course. Crossfit Inc.
- Crossfit Judge. Crossfit Inc.
- Suspensión Funcional 2.0. RmcTrainer
- I Human Trainer level 1



LABORAL

Crossfit Coach y HeadCoach en Force
Functional Fitness Box



DEPORTIVOS

- Workout Challenge Venezuela Cat. Escalado 2017
- Unbrokenland Venezuela 2017 (equipo)
- FitGames Venezuela Cat. Escalado 2017
- Arena Challenge Venezuela 4to Lugar Cat. Avanzado 2017
- Workout Challenge Venezuela Cat. Avanzado 2018
- Battle Of Warriors Venezuela Cat. Avanzado 2018
- FitGames Venezuela Cat. Avanzado 2018
- Elite Pro Games 1er Lugar Cat. Avanzado 2019
- FitGames Venezuela Cat. Avanzado 2019
- Santa Cruz Champions Chip 1er lugar Cat. Avanzado 2021
- FitGames Venezuela Cat. RX 2021
- Nodo Challenge 2do lugar Cat. Rx 2022
- Forcé Fest 1er Lugar Cat. Avanzado 2022



Coach

ARCANGEL ANDRADE



ACADÉMICO

- Personal Fitness Trainer. NUTRIENFT
- CrossFit Level 1. CrossFit Inc.
- CrossFit Lesson Planning. CrossFit Inc.
- CrossFit Judge. CrossFit Inc.
- Physical Preparation. INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE.
- Sport Nutrition. INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE.
- Recover Quicker, Perform Better. INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE.
- Nutrition for Real Fitness. ATLAS NUTRITION.



LABORAL

- Co-Fundador y Crossfit Coach (Head Coach) Force 264 Fitness Center - 2018
- Bodybuilding/ Strength Coach. Trilogy Gym.
- CrossFit Coach. Kingspoint Crossfit - 2020-2021
- CrossFit Coach. APEX Functional Fitness - 2022



DEPORTIVOS

- Selección nacional de Rugby XV (Juvenil)
- Sudamericano de rugby XV cat. M-18 Chiclayo-Perú - 2016
- Sudamericano de rugby XV cat. M-19 - Riohacha-Colombia - 2017
- Levantamiento de Pesas Olímpicas:
- XIV Campeonato Nacional Conjunto V Internacional Copa Alcalde Gerardo Sánchez.
- Juegos Venezolanos de Institutos de Educación Universitaria - 2017.

CROSSFIT:

- Unbrokenland Venezuela - 2017
- Fit Games Venezuela, Escalado - 2017
- Workout Challenge Venezuela, Rx - 2018
- Fit Games Venezuela, Rx - 2018
- Fit Games Venezuela, Rx - 2019
- Fitness Battle Mexico, Rx - 2020
- Wodapalooza Team - 2022
- Atlantic Coast Championship cat. Rx - 2022
- Florida Grid League team Orlando Aces - 2022



Coach
**JULIO
FERRER**



ACADÉMICO

- Programming Course. Crossfit Inc.
- Spot the Flaw Course. Crossfit Inc.
- Scaling Course. Crossfit Inc.
- Dumbbells Course. Crossfit Inc.



LABORAL

- 2 años Coach Caribe Crossfit - 2018-2020
- 1 año Coach Nodo Sur Fitness - 2020-2021



DEPORTIVOS

- 1er lugar Akers Gym - 2017
- 3er lugar Team Elite Pro Games - 2019
- Media Maratón Puente Rafael Urdaneta 2019
- 1er lugar Nodo Challenge - 2020
- 1er lugar Team Competencia de Crossfit Ojeda Box - 2021
- 1er lugar Team Coed Scaled Crossfit Central - 2022



Coach
**LUIS
ANGULO**



ACADÉMICO

- Crossfit L1 Trainer. Crossfit Inc
- Life Coaching IAC (Internacional Asociación de Coach)
- Formación y desarrollo dentro de las áreas de gimnasia, levantamientos olímpicos, personal training, nutrición y psicología deportiva.



LABORAL

- Fundador, Owner y Director deportivo de CENTRO DEPORTIVO ONLINE FITNESS CLUB
- Coach deportivo en APEX FUNCTIONAL FITNESS



DEPORTIVOS

- Fitgames - 2014-2015
- Miami MashUp - 2014
- Stark Games - 2015
- Summer season Chile - 2018
- WODFest Costa Rica - 2019
- Liga Inter Box Chile - 2019



PLATAFORMAS



PUKIEBOOK

TRUE
COACH



ON LINE COACHING

I.HUMAN

Athletic Movement