



## RESUMEN DE CURRICULUM DE ENTRENADOR PERSONAL

**NOMBRE:** Henry Quirós Sánchez **EDAD:** 38 años

**DEPORTES PRACTICADOS:** Judo, ciclismo de montaña, racquetball y trabajo con pesas.

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Educación Física (Universidad de Costa Rica).

### **OTROS ESTUDIOS:**

Curso para juez de Fisicoculturismo (1990).

Seminario diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de lesiones músculo-ligamentarias.(1991).

Seminario-Taller Gimnasia Formativa (1991).

Congreso Panamericano de Educación Física (1993).

Curso actualización de conocimientos en trabajo con pesas (1994).

Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud (1995).

2do curso de actualización en conocimientos de trabajo con pesas (1996).

V Simposio Internacional en Ciencias del Deporte y la Salud (1998).

III Congreso Nacional de Educación Física (1999).

Curso O.V.A.C.E. y R.C.P. (1999).

Campamento Panamericano de Educación Física (1999).

Congreso Panamericano de Educación Física (1999).

Curso actualización para Entrenadores Personales (2001).

Seminario Trastornos de la alimentación: Anorexia, Bulimia y sus efectos sobre la salud. (2003).

Seminario : Excelencia en servicio al cliente. (2003).

Curso Primeros Auxilios. (2003).

Curso Etiquetado Nutricional y Ayudas Ergogénicas (2004).

Rev. Master Hot Cycling: Interval Hot Cycling. (2005).

Inglés Conversacional. Natural Learning Corporation. (2005).

Curso de Primeros Auxilios. C. R.C.C / Asociación Costarricense de Guardavidas (2006).

Seminario La ciencia en el entrenamiento contra resistencia, salud integral y rehabilitación. (2007).

Curso para formación como instructor de Pilates. (2007).

XIV Simposio Internacional en Ciencias del Deporte el Ejercicio y la Salud. U.C.R.. (2007).

XV Simposio Internacional en Ciencias del Deporte el Ejercicio y la Salud. U.C.R.. (2008).

### **EXPERIENCIA ACADÉMICA:**

Profesor del curso Defensa Personal para la carrera de Criminología en el Col. Univ. de Cartago (1990).

Entrenador del equipo de fisicoculturismo Gimnasio Amigos (1991).

Expositor en V Simposio Internacional de Ciencias del Deporte (1998)

Expositor en III Congreso Nacional de Educación Física (1999).

Asistente del curso Entrenamiento contra Resistencia de la carrera de Educación Física de la U.C.R. (2008)

Profesor del curso de actividad deportiva. Entrenamiento contra Resistencia Principiantes Mixto como parte del curso Experiencia Docente en Educación Física. I Semestre. Universidad de Costa Rica (2008).

### **EXPERIENCIA LABORAL:**

1988-1990: Instructor en el Gimnasio Libra, (Cartago).

1991-1992. Instructor en el Gimnasio Amigos (San José).

1993-1994. Instructor en el Gimnasio del Club Unión (San José).

1999-2000 Profesor Acondicionamiento Físico en Clínica Arbolada.Escazú.

1994 hasta 2007 Instructor en el Gimnasio y Entrenador Personal del Costa Rica Country Club.

2002 hasta 2007 Instructor de Spinning en el Gimnasio del Costa Rica Country Club.

Desde 2007 Entrenador Personal Independiente.

### **HORARIO DISPONIBLE:**

A convenir.