



# Héctor Urquía

ENTRENADOR PERSONAL / PREPARADOR FÍSICO

"Privilegiado y agradecido por poder ayudar en todo lo posible a alcanzar tus objetivos."

CONTACTO: 696 81 09 37

## UN POQUITO SOBRE MÍ...

Soy entrenador personal en Logroño.

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Europea Miguel de Cervantes de Valladolid, Máster de Preparación Física y Readaptación de lesiones en la universidad Pablo de Olavide, entrenador de fútbol avanzado (Nivel 2).

Soy un apasionado del deporte y de la actividad física, practicándolo desde los 5 años. Me gusta la investigación y la práctica de los diferentes métodos de entrenamiento. También soy entrenador de fitness y musculación, preparador físico y coordinador de fútbol.

Tengo una amplia experiencia en el entrenamiento personal enfocado a todo tipo de objetivos: salud, rendimiento, prevención y readaptación de lesiones... Entrenador en programas de prevención de la dependencia y promoción del envejecimiento activo.

Durante los últimos 10 años estoy alternando/combinando funciones de entrenador personal, preparador físico y readaptador de lesiones.