



FITFREE

ENTRENA LIBRE

BORJA PUERTO MAQUEDA



1. Funciones y tareas que realizo.

- Se realizan entrenamientos personales individuales o máximo grupos de 3 personas.
- Aquí tenemos diferentes tipos de personas y diferentes objetivos personales como pérdida de grasa, embarazo y posparto, personas y niños con discapacidad, tercera edad, readaptación de lesiones y tonificación.
- Todos nuestros entrenamientos son adaptados. tonificación.



2. Características personales, profesionales y sociales que requiere el puesto.

- Contar con conocimientos en actividad física y tipos de entrenamientos**
- Saber escuchar para comprender las necesidades de los clientes.**
- Tener capacidad para motivar a los clientes.**
- Servir de apoyo y ayuda para conseguir los objetivos marcados por cada persona.**
- Tener empatía con el cliente y sus circunstancias personales.**
- Tener una buena comunicación.**
- Ser paciente con los clientes.**
- Tener ganas de aprender cada día.**



3. Clientela y horario habitual.


- En FitFree contamos con 40 clientes aproximadamente.**
- Nuestro horario es:**
 - LUNES- JUEVES : Desde las 07:00h a.m hasta las 22:00h p.m**
 - VIERNES: Desde las 07:00h a.m hasta las 16:00h p.m**

4. Opciones de desplazamiento al centro de prácticas.

➔ **CONTANDO DESDE EL PUNTO DE PARTIDA DE LA PARADA DE METRO SAN BERNARDO (SEVILLA)**

Transporte público

  **C1** 14 min
13:51 - 14:05
cada 6 min desde Av. Carlos V (Juzgados)

 **05** >  19 min
13:47 - 14:06
cada 10 min desde Menéndez Pelayo (Juzgados)

 **4** >  **L1** >  22 min
13:46 - 14:08 0,33 €
cada 4 min desde Prado de San Sebastián

  **34** >  **06** 22 min
13:51 - 14:13
cada 9 min desde Avenida del Cid (Consulado de Portugal)

A pie

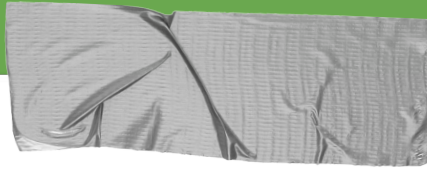
 por C. Virgen de Luján 26 min

1,8 km · Mayoritariamente plana



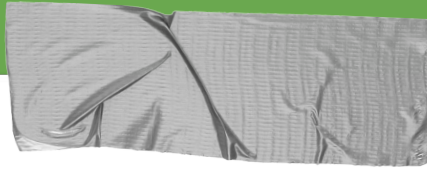
5.Relación con los tutores (docente y laboral).

- Con mi tutor docente estoy muy contento, ya que su rapidez para solucionar cualquier problema y su entrega conmigo para todo ha sido excelente.**
- Y con mi tutor laboral también estoy encantado, debido a que muchas alternativas y tipos de entrenamientos que ahora utilizo son enseñadas por él y siempre está pendiente de mi y es muy comprensible conmigo.**



6. ¿Cómo te has sentido dentro de este ámbito laboral?

- Me he sentido muy cómodo y me lo he pasado muy bien mientras entrenaba a la gente. Es algo que se pasa muy ameno y las horas se pasan volando, ya que hablando con los clientes y manteniendo un entrenamiento fluido todo se pasa rapidísimo.**
- En resumen, me voy muy feliz de esta nueva experiencia.**



7. ¿Qué me llevo de mis prácticas?

- De este periodo de prácticas me llevo muchísima experiencia laboral en este ámbito deportivo.
- Me veo muy capacitado para poder seguir entrenando a gente sin la supervisión de nadie, de hecho tanto he aprendido que ahora al terminar mis prácticas me aventuraré en montar mi propio centro de entrenamiento personal en mi localidad, Marchena (Sevilla).
- Ha sido una experiencia única e inolvidable.