



Ángel Pavón

NUNCA DEJES DE Luchar POR LO QUE REALMENTE QUIERAS CONSEGUIR.



TRIATLETA



ULTRAFONDISTA



ENTRENADOR
PERSONAL



PREPARADOR
FÍSICO



DEPORTE
OUTDOOR

PREPARACIÓN FÍSICA

ENTRENAMIENTO PERSONAL

GLOBAL TRAINING

CLASES COLECTIVAS E INDIVIDUALES:

Padel/Tenis

Apasionado del deporte como un estilo de vida buscando siempre una fuerza llamada motivación, que me permite entrenar muy duro para poder así soñar muy alto.

Dedicación, constancia, esfuerzo, disciplina, humildad e ilusión son los pilares de mi vida deportiva. Sin ellos no podría conseguir ni alcanzar metas que en algún momento parecían imposibles.

Dedico mi tiempo a lo que realmente me hace feliz y crecer, no solo como deportista, sino como persona, buscando siempre un equilibrio entre la parte física y mental: la calidad de tu equipo deportivo, el rendimiento, tu mayor determinación y coraje, es tu mejor estado mental.

Ángel Pavón

FORMACIÓN ACADÉMICA



Diplomado en Educación Física, en C.E.S. Don Bosco (Madrid)

TITULACIONES

2024



Federación Balear de Montañismo y Escalada

Curso de Primeros Auxilios en Montaña



Fuerza Muscular: hipertrofia, fuerza máxima y potencia muscular.

Fisiología del ejercicio y entrenamiento, Dr. José López Chicharro

1. Bases del Entrenamiento de Fuerza; función muscular, evaluación de la fuerza, desarrollo de la fuerza y estrategias prácticas, desarrollo de potencia y rendimiento neuromuscular, Luis Berlanga, Dr. Amador García Ramos, Dr. Marcos Soriano.
2. Entrenamiento para la Hipertrofia Muscular, porqué y cómo se produce, objetivo del entrenamiento orientado a la hipertrofia, programación del entrenamiento, aplicaciones prácticas, Daniel Blanco Galindo.
3. Programación y Planificación del Entrenamiento; cuantificación, programación y planificación del entrenamiento de fuerza y resistencia en carrera, Jorge Jiménez Morcillo, Fernando Pareja Blanco, Jordan Santos Concejero.
4. Aplicaciones del Entrenamiento de Fuerza; restricción de flujo sanguíneo (BFR), cross training, entrenamiento concurrente, Dra. Amelia Guadalupe Grau, Dr. Marcos Soriano, Dr. José López Chicharro.
5. Entrenamiento de Fuerza en Poblaciones Especiales; edad avanzada (sarcopenia), atletas máster, entrenamiento de fuerza en niños I, II y III (importancia, consideraciones y programación) y aplicaciones, Dr. José López Chicharro, Diego Alonso Aubín.
6. Nutrición para la Hipertrofia Muscular; nutrición y suplementación, Dr. Fernando Mata Ordóñez.

2023



Nutrición y suplementación deportiva: de la teoría a la práctica en fuerza, resistencia y salud.

Fisiología del ejercicio y entrenamiento, Dr. José López Chicharro

1. Bases de la Nutrición Deportiva; fisiología gastrointestinal, fisiología, conceptos y aplicaciones prácticas, Dra. Almudena Fernández Vaquero y Dr. Fernando Mata Ordóñez.
2. Nutrición en los Entrenamientos de Fuerza e Hipertrofia; hipertrofia muscular, nutrición y suplementación, Dr. Fernando Mata Ordóñez.
3. Nutrición en el Entrenamiento de Resistencia Aeróbica en el Corredor de Montaña; hidratos de carbono, hidratación, recuperación y suplementación, Dra. Belén Rodríguez Doñate.
4. Estrategias Nutricionales para Optimizar la Pérdida de Grasa, Dr. Fernando Mata Ordóñez.
5. Suplementación y Ayudas Ergogénicas en Entrenamiento y Competición; creatina, betalanina, cafeína y rendimiento deportivo, Dr. Daniel Escaño Martín y Juan del Coso.
6. Nutrición en Lesiones y Mejora de la Salud; nutrición e inmunidad, lesiones musculares, problemas digestivos en deportistas, Dr. Fernando Mata Ordóñez y Dr. José López Chicharro


2021



Curso de escalada: rápel, anclajes y reuniones


Ángel Pavón

2020

 **Federación Madrileña de Montañismo**

- Curso de alpinismo intermedio
- Curso de alpinismo básico


2013

 **Universidad Europea**

V Simposio Nacional sobre Entrenamiento para Deportes de Resistencia:

- Entrenamiento en Ayuno para Triatletas de larga distancia y Ultra Trail. D. Aritz Urdampilleta Otegui.
- Criterios de Identificación en la Búsqueda de "Campeones". Dr. Santiago Veiga, Sergio de Torres Martínez, D. Fernando Lozano Martínez, Dr. Roberto Cejuela Anta.
- Trail Running y Entrenamiento en Hipoxia Intermitente, D. Fernando Lozano Martínez
- Técnica de Carrera óptima para Atletas, Triatletas y Trail -Runners D. José Enrique Quiroga Díaz.
- La Periodización Inversa en los Deportes de Resistencia. Dr. Vicente Javier Clemente Suárez.

2012

 **Universidad Europea**

IV Simposio Nacional sobre Entrenamiento para Deportes de Resistencia:

- La Planificación en los Deportes de Resistencia: ¿realidad o utopía?, Dr. Roberto Cejuela Anta
- Ajuste de la Bicicleta en Ciclismo y Triatlón, Dr. Juan García López
- Suplementos Naturales en Deportes de Resistencia, D. Diego Moreno Pérez
- Pautas Prácticas para mejorar la Velocidad Aeróbica Máxima en Corredores de Resistencia, D. Fernando Lozano Martínez
- ¿Cómo Entrenar basándonos en el Conocimiento Aplicado en la Élite?, D. Alberto García Bataller y Ana Burgos Acuña.

2011

 **Universidad Europea**

III Simposio Nacional sobre Entrenamiento para Deportes de Resistencia avalado por el Centro de Estudios Olímpicos de la Universidad de Alicante.


- Planificación dietética para un IRONMAN, D. José Miguel Martínez.
- Utilidades del Medidor de Potencia para el entrenamiento en ciclismo, D. Yago Alcalde Gordillo.
- ¿Cómo entrenar el aspecto mental en deportes de resistencia?, D. David Llopis Goig.
- Cuantificación de la carga de entrenamiento, Dr. Jonathan Esteve Lanao.
- Lesiones en los deportes de resistencia, D. Alberto García Bataller.

2010



Análisis Postural de Stott Pilates, impartido por P.J. O' Clair en Príncipe Sport II (Madrid)

Rehabilitación de Stott Pilates, impartido por Ángel García en Príncipe Sport II (Madrid)

 **Universidad Europea**

III Simposio Nacional sobre Entrenamiento para Deportes de Resistencia avalado por el Centro de Estudios Olímpicos de la Universidad de Alicante.

- La Cineantropometría como Herramienta para la Detección de Talentos, Dr. Roberto Cejuela Anta
- Ayudas Ergogénicas Óptimas para Deportes de Resistencia, Dr. José López Chicharro
- Utilidad del Patinaje en Línea como Medio de Entrenamiento Complementario para Triatletas, Ciclistas y Corredores, Dra. Silvia González Pereiró.
- Nuevas Tendencias en el Entrenamiento de la Fuerza para los Deportes de Resistencia, D. Fernando Lozano Martínez.

Ángel Pavón

2006



Educación postural - Global Fit-ball, Problemas de espalda, impartido por Jon Ander Arambalza (Palma de Mallorca).

2005



Ejercicios Abdominales Hipopresivos y Suelo Pélvico, impartido por Piti Pinsach y Marcel Caufriez.

Reprocesing Soft Fitness, impartido por Marcel Caufriez y Piti Pinsach.

Cuerpo y Mente - Gimnasias suaves, en MegaSport Centre, impartido por Piti Pinsach.

Conferencia Electro-estimulación COMPEX aplicada al Fitness y Entrenamiento Personal, impartido por Jordi Cortinas y Ricard Hernández.

Quiromasajista. Escuela de Osteopatía GAIA.

2004



Instructor de Ciclismo Indoor, avalado por la AEFA, FISAF y AFFE, impartido por Gaspar Vera en Club Fitness Generation Centre (Palma de Mallorca).



Profesor de Pádel. Titulación Oficial de la Federación Madrileña de Pádel, impartido por Adrián P. Moncaut en el Sporting Club Portals (Palma de Mallorca).

2001



Planificación y Programación del Entrenamiento Deportivo, en INEF Barcelona, impartido por Andoni Gerona.

Fundamentación y Dietética Deportiva, en INEF Barcelona, impartido por Joan R. Barbany, Pilar Cervera, Casimiro Javierre, María Antonia Lizárraga, Inma Palma y Ramón Segura.

Deporte escolar para Alumnos con Necesidades Educativas Especiales (NEE), en INEF Barcelona, impartido por Javier Hernández, Esther Villalta, Santiago Sanz y Miquel Chalé.

1998



Profesor de Mini-Tenis, por el Registro Profesional de Tenis (RPT), impartido por Luís Mediero y Javier Coppel en C.T. Las Lomas (Boadilla del Monte-Madrid)

1996



Profesor de Tenis, por el Registro Profesional de Tenis (RPT), impartido por Luís Mediero en C.T. Ondarreta (Madrid)



ELECTROESTIMULACIÓN

- **19 MARZO 2006:** Aplicación Electroestimulación – COMPEX a XIV ½ Maratón Internacional Ciudad de Palma (Palma de Mallorca).



ENTRENADOR PERSONAL

- **2001 a 2003:** Entrenador Personal en Ciudad Santo Domingo, Algete (Madrid).
 - **2003 a 2007:** Entrenador Personal – Preparador Físico en Palma de Mallorca.
 - **2014 - 2020:** Entrenador Personal de diferentes disciplinas deportivas, Alcorcón (Madrid).



PROFESOR GLOBAL TRAINING

- **2016 – 2019:** Advanced Fisioterapia, Villaviciosa de Odón (Madrid).
 - **2019 – 2020:** Colegio Villalkor, Alcorcón (Madrid).



MONITOR INFANTIL

- **2002-2003:** Monitor de alumnos de infantil, primaria y E.S.O. en el Colegio San Luís Gonzaga, Majadahonda (Madrid).



POLENTE

2011

- **16 ABRIL:** “La Preparación Física Global” impartido en LIVESPORT CENTER en Alcorcón (Madrid).
 - **5 NOVIEMBRE:** “La Educación Postural” impartido en LIVESPORT CENTER en Alcorcón (Madrid).
 - **12 DICIEMBRE:** “La Educación Postural Aplicada a la Preparación Física” a alumnos de 2º curso de la Licenciatura de Educación Física en Universidad Alfonso X El Sabio.

2013

- **13 ABRIL:** “La Preparación Física Global” impartido en LIVESPORT CENTER en Alcorcón (Madrid).



PREPARADOR FÍSICO

- **2008-2011:**

- 1er Equipo Club Atlético de Madrid Fémias.
- Preparación física específica - individualizada, jugadores Club Atlético de Madrid Juvenil División de Honor y Cadete A.

 - **2014 - 2020:** Preparador Físico de diferentes disciplinas deportivas, Alcorcón (Madrid).



PROFESOR DE NATACIÓN

- **1996 - 1998:** Club Herrería de Golf en San Lorenzo de El Escorial.
 - **2000 - 2002:** Urbanización privada, Mirasierra (Madrid).
 - **2002 - 2003:** Para personas con dificultades físicas en Gimnasio Multigym (Alcorcón).



PROFESOR DE TENIS

- **1995 - 1998:** C.T. Ondarreta. Alcorcón (Madrid).
 - **1996 - 1998:** Club Herrería de Golf en San Lorenzo de El Escorial.
 - **2000 - 2002:** Urbanización privada, Mirasierra (Madrid).
 - **2000 - 2003:** En C.D. Amanecer. Alcorcón (Madrid).
 - **2012:** Club Deportivo 1er Set, El Álamo (Madrid).
 - **2013:** “Club El Estudiante”, Alcobendas (Madrid).
 - **1996 - 1998:** Clínicas – presentación Mini-Tenis:

- C.T. Ondarreta (Alcorcón).
- Las Lomas (Boadilla del Monte).
- Herrería de Golf (El Escorial).
- El Bosque (Villaviciosa de Odón).



PROFESOR DE PADEL

- **2008:** Club Pádel Amanecer.
 - **2012:** Club Deportivo 1er Set, El Álamo (Madrid).
 - **2014 - 2020:** Urbanizaciones de Alcorcón.



MASAJISTA / QUIROMASAJISTA

- **2008**

- Quiromasajista Centro Médico Deportivo Nenúfar (Alcorcón).
- Masajista e Instructor de Educación Postural en SPA RURAL PASTRANA.



REVISTAS

- **2013:** SPORTRAINING mes de MAYO/JUNIO número 48, artículo “Electroestimulación Muscular Aplicada; El Retraso de la Fatiga Muscular en Deportes de Resistencia”.



SOCORRISTA

- **2000 a 2002:** Urbanización de Mirasierra (Madrid).

»» 2024



FINISHER Maratón Ultra Sierra Nevada

»» 2023



FINISHER Desert Run
-3er. clasificado en la general

»» 2022



FINISHER Ultra Trail Sanabria

»» 2018



FINISHER Ultra Trail du Mont Blanc



FINISHER Grand Trail Aneto - Posets



FINISHER Transvulcania



FINISHER Maratón Alpina de Madrid

»» 2017



FINISHER El Cruce

»» 2016



FINISHER Ultra Trail Canfranc



FINISHER Dolomiti Extreme Trail



FINISHER Marathon des Sables

2014



FINISHER Titan Desert



FINISHER Polar Circle Marathon

- 1er. clasificado de la Media Maratón
- 5º. clasificado de la Maratón
- 3er. clasificado Polar Bear Challenge



Nombrado mejor deportista del año de Alcorcón (Madrid)

2013



FINISHER Transalpine Run



FINISHER Maratón Alpina de Madrid

2012



FINISHER Triatlón Alpe D'Huez

2011



FINISHER San Silvestre Vallecana Internacional

2009



FINISHER Ironman Lanzarote



CURRÍCULO DEPORTIVO

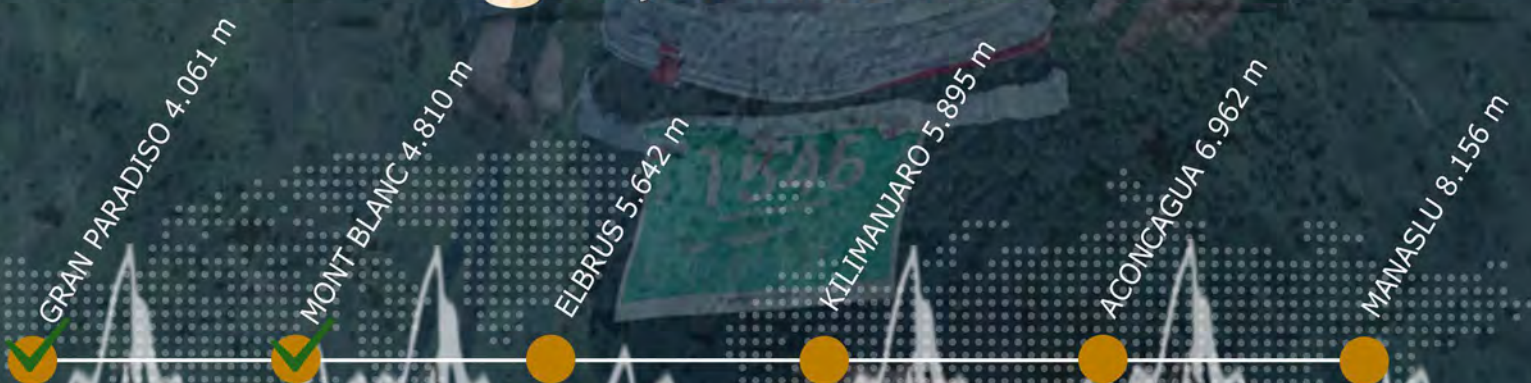
Ángel Pavón



2018-2019: Proyecto ALTITUD 3.0 Las 10 cimas más altas de España



Proyecto ALTITUD +8000



Próximamente COMPETICIONES

- FIRE AND ICE ISLANDIA (pendiente de confirmar fecha)
- MARATÓN DE LA GRAN MURALLA CHINA: (pendiente de confirmar fecha)
- EVEREST TRAIL RACE (pendiente confirmar fecha)
- LAVADERO ULTRA TRAIL (pendiente confirmar fecha)
- EIGER ULTRA TRAIL (pendiente confirmar fecha)
- THE COASTAL CHALLENGE COSTA RICA (pendiente confirmar fecha)
- GRAND TO GRAND - GRAN CAÑÓN DEL COLORADO UTAH/ARIZONA USA (pendiente confirmar fecha)
- GIGATHLON OLIMPICO SUIZA (pendiente confirmar fecha)
- IRONMAN TRIATLÓN; prueba clasificatoria para el CAMPEONATO DEL MUNDO IRONMAN HAWAI (pendiente confirmar fecha)

Ángel Pavón

www.angelpavon.com

