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 ACADEMICA

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

TITULACIONES

2024

Federación Madrileña de Montañismo

- Curso de montañismo avanzado

Curso de Primeros Auxilios en Montaña
Federación Balear de Montañismo y Escalada

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
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

Ángel Pavón

2021 — yurok CLIMBING CENTER

Curso de escalada: rápel, anclajes y reuniones

2020 — fmm Federación Madrileña de Montañismo

- Curso de alpinismo intermedio
- Curso de alpinismo básico

2013 — ue 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 — ue 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 — ue 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 — Príncipe Sport's

Análisis Postural de Stott Pilates, impartido por PJ. O´Clair en Príncipe Sport II (Madrid)

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

Ángel Pavón

2010 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.

2006 MEGASPORT

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

2005 MEGASPORT

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

FISAF

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

SPORTING CLUB PORTALS FMP

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 INEFC

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 Necesitadades Educativas Especiales (NEE), en INEF Barcelona, impartido por Javier Hernández, Esther Villalta, Santiago Sanz y Miquel Chalé.

Ángel Pavón

1998 RPT

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 RPT

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

EXPERIENCIA LABORAL

Ángel Pavón

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).
- **2021 - 2025:** Entrenador Personal en Palma de Mallorca.

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).

Ponente

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 Féminas.
  - Preparación física específica - individualizada, jugadores Club Atlético de Madrid Juvenil División de Honor y Cadete A.

- **2014 - 2025:** Preparador Físico de diferentes disciplinas deportivas.

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:** Clinics – 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.
- **2023:** Quiromasajista deportivo en 70.3 Ironman Mallorca -Alcudia.

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).

CURRICULUM DEPORTIVO — Ángel Pavón

2024

FINISHER Fire and Ice Ultra
-1er. clasificado en la general

FINISHER Maratón de las Tucas

FINISHER Turmalina Ultra Run

FINISHER Los 10.000 del Soplao

FINISHER Maratón Ultra Sierra Nevada

2023

FINISHER 3 Días Trail Ibiza

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

CURRICULUM DEPORTIVO — Ángel Pavón

2016

FINISHER Ultra Trail Canfranc

FINISHER Dolomiti Extreme Trail

FINISHER Marathon des Sables

2015

FINISHER Triatlón Bola del Mundo

FINISHER Ironman Kalmar

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

CURRICULUM DEPORTIVO — Ángel Pavón

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

Proyecto ALTITUD +8000

Próximas COMPETICIONES

- 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
GORE-TEX
761