

✉ diegogagoalvarez@gmail.com

☎ +34 618864091

📍 León

Diego Gago Álvarez

R^G

CONTACTO

COMPETENCIAS

- **Competencias tecnológicas** en el uso de herramientas de análisis de rendimiento **como radar de velocidad, plataforma de fuerza Hawkins, sistema Dyna y encoder Chronojump.**
- **Diseño de sesiones** enfocadas en el desarrollo del rendimiento y a la **prevención de lesiones** adaptadas a las **categorías base.**
- **Control y monitorización de cargas.**
- **Aplicación de la evidencia científica.**
- **Capacidad de adaptación a diferentes grupos y contextos de entrenamiento.**
- **Trabajo con adultos mayores** enfocado en salud, movilidad y autonomía funcional.
- **Aprendizaje constante.**



LOGROS

- Campeón de Castilla y León de Balonmano en todas las categorías base
- Subcampeón en la Mini Copa del Rey de Balonmano (Temporada 2018/19).
- Tercero de España de Clubes de Balonmano (Temporada 2018/19).
- Medalla de bronce en el Campeonato de España Universitario de Balonmano 2025.
- Deportista de Alto Rendimiento Nivel C (2020: Junta de Castilla y León).



FORMACIÓN

- **Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte I** 2021-2025
- **Máster Universitario en Entrenamiento y Rendimiento Deportivo I** 2025-Actualidad

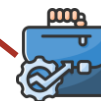


Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte



FORMACIÓN COMPLEMENTARIA

- Título Monitor Balonmano Nivel I (FCYLBM).
- Taller de "Ciberseguridad en el Ámbito de la Actividad Física y del Deporte" (ULE).
- Actividad formativa: "Control de la carga en entrenamiento interválico de moderada intensidad a través del lactato" (ULE).



EXPERIENCIA PROFESIONAL

Preparador Físico de las categorías base
Club Balonmano Ademar León (2025-Actualidad)

