



LCTRAINING

EXPERIENCIA LABORAL EN ESPAÑA

- **CLUB Metropolitano (C/ José Abascal nº 46, Madrid)**, desde Abril de 2007 a la actualidad, **realizando funciones de:**
 - **Entrenador Personal**, con una cartera de clientes/alumnos, mensuales de: 70 entrenamientos mes.
 - **Instructor de Cycling/Spinning, TRX (suspension training) Cardio Combat, Cross, Fitness, Running y Kickboxing** impartiendo, aproximadamente, 70 clases al mes.
- **REEBOK SPORT CLUB (C/ Serrano nº 61, Madrid)**, desde Noviembre de 2013 a la actualidad, **realizando funciones de:**
 - **Instructor de GAP, Fitness (RSC Training System) y Cycling**, impartiendo, aproximadamente, 10 clases al mes.
- **LCTraining® SISTEMA ENTRENAMIENTO CREADO POR LEONEL CABRERA**, desde Enero de 2001 a la actualidad, **realizando funciones de empresario y gestor.**

EXPERIENCIA LABORAL EN VENEZUELA

- **ASESORIA EN LA INSTALACIÓN Y COORDINACIÓN DE CENTROS DEPORTIVOS**, puesta en marcha de varios complejos deportivos en Venezuela (Caracas) durante los años 2000 a 2007. Esta actividad, comprendía el desarrollo integral del Centro Deportivo (búsqueda de locales, profesionales, gestión de horarios, desarrollo de actividades, así como la puesta en marcha y funcionamiento de estas instalaciones).
- **PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE PROGRAMAS ENTRENAMIENTO Y RECREACIÓN OUTDOOR**, bajo el sistema LCTraining, en Venezuela (Caracas) durante los años 2002 a 2007.
- **INSTRUCTOR CYCLING LCT, TOTAL FIT50, GAP, FIT COMBAT, SPINNING, CARDIO FIGHT, ENTRENADOR PERSONAL**, en Venezuela (Caracas) durante los años 1999 a 2007, en varios centros deportivos.

FORMACIÓN ESPECÍFICA

- Curso Group Cycling® - Technogym® (Madrid, España), 2017.
- Certificación en **Spinning®** por Mac Dog Athletics, inc, **usa**, (Caracas, Venezuela), 1999.
- Certificación en **FitCombat** y practicante de **Sistema de Karate Omega** (Caracas, Venezuela), 2001.
- Certificación **Entrenador Personal** Federación Venezolana de Fisico-culturismo (Caracas, Venezuela), 2000.
- Certificación instructor de aerobics y fitness Federación Venezolana de aerobics, (Caracas, Venezuela), 2000.
- Taller teórico-práctico de **Basic Core and power Zen training, Hard Core and Sport Core Training**, por la Reebok University, (Caracas, Venezuela), 2001.
- Curso, **Resistance Training Specialist RTS® - Biomechanics of Resistance Training** – dictado por el Dr. Mark Slaving, (Caracas, Venezuela), 2004.
- Curso, **Resistencia Manual MARES - ERA (Entrenamiento con resistencias avanzado)**, (Caracas, Venezuela), 2008.
- Cursos, manejo de **Monitores Cardíacos Polar®** (manejo y mejoramiento del trabajo en Zonas de Energía), (Caracas, Venezuela), 1999.
- Curso, **Quiromasaje (Anatomía – Maniobras)** Instituto de Estudios Superiores, ISED, (Madrid, España), 2007.
- Curso, **Técnico en Quiromasaje (Patologías – Lesiones)** Instituto de Estudios Superiores, (Madrid, España) ISED, 2008.
- Curso, **RCP y Primeros auxilios**, Orthos Formación y Seguridad, (Madrid, España), 2009.
- Creador del método de entrenamiento **LCT®** (Leonel Cabrera Training). Cardio Fight®, Cyclin**LCT®** Total50®, E**PLCT®**, (Caracas, Venezuela), 2000.

OTRAS ACTIVIDADES

- Asesor para la sección de Fitness revista **GQ** grupo **VOGUE**. (España).
- Competidor habitual en Triathlon (media distancia y olímpico).
- Cinturón Verde en Artes Marciales (Sistema Libre de Karate).