



# ANDREA ESTEBAN BLANCO

Experiencia en entrenamiento personal y en entrenadora y preparación física en balonmano. Persona motivada, adaptable y orientada al logro y la mejora continua.



## FORMACIÓN



### ACADÉMICA

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



### COMPLEMENTARIA

2025 | Título Monitora Balonmano Nivel I | FCYLB  
2025 | Curso "Fundamentos de la Respiración en la mujer" | ULE



## FUNCIONES DESEMPEÑADAS

**Experiencia como entrenadora personal y grupos reducidos** | Focus Integral Training and Recovery | León

**Preparadora física-deportiva** | Club León Balonmano (CLEBA) | División de Honor Oro

## COMPETENCIAS Y HABILIDADES



**Planificación y dirección** de entrenamientos funcionales individuales y en grupos reducidos.

**Adaptación** de programas según el nivel y objetivos del deportista.

**Preparación física** y control de la carga en jugadoras de balonmano.

**Diseño de sesiones de balonmano** dinámicas orientadas al desarrollo técnico-táctico, en categorías de base.

**Liderazgo, gestión de grupo y comunicación** efectiva.

### Texto

**Responsabilidad, empatía** y creación de un **clima positivo** y motivador.



## EXPERENCIA PROFESIONAL

2024-Actualidad | **Entrenadora balonmano en categoría infantil femenino** | Club León Balonmano (CLEBA)

Junio 2025 | **Entrenadora en Campamento de Balonmano** | Campus de Juanín | Santa María de Gordón, León

Julio-Agosto 2025 | **Monitora en actividades de juegos escolares** | Formazona - Ayuntamiento de Zamora | Zamora

## LOGROS DEPORTIVOS



**Campeona de España Universitaria de Balonmano** | CEU 2024

**Subcampeona de Europa Universitaria de Balonmano** | EUSA Games, Covilhã 2025



andreaestebanblanco10@gmail.com

+34 634422805

C/ Peña de Francia N°31-3°C, 49019 Zamora