



# JAVIER LARA

ATLETA

MI PASION

PÁGINA 2

COACH

MI MISION

PÁGINA 3

INFLUENCER

MI VISION

PÁGINA 4



# JAVIER HOMERO LARA RANGEL

Atleta - Coach

## Mexicano

Ciudad de México

10 de junio de 1987

1.96 m / 91 kg

LIC. en DIR Y ADMON. DE EMPRESAS

LIC. en ARQUITECTURA (7MO. SEMESTRE)

MASTER ADMON. DEPORTIVA (ESP)

*2001 -2011*

## Ciclismo de Montaña(MTB)

Panamericano (2) - Centroamericano - Mundial

Fichaje Equipo K2 (ESP)

## **Campeonatos obtenidos:**

Copa Intercontinental (ARG)- Nacional (MEX)- Nacional (EUA)

Regional (Centro/Sur MEX) - Estatal (MOR)

## Triatlón(TRI)

Campeonato Mundial Juvenil (2007)

*2013 -*

## Carreras con Obstáculos(OCR)

Clasificado a Mundial Spartan Race (2014-2015-2017)

Clasificado a Mundial OCR (2017)

Top 20 Elite Nacional





## CERTIFICACIONES

- Nutrigenética y genética aplicada al deporte
- Spartan Coach SGX L1
- GSSI - CDMX 2016
- Nutrición en el deporte
- Coaching ontológico
- RCP American Hearth Association
- Primeros Auxilios American Hearth Association
- Vendaje Neuromuscular
- TRX - STC
- TRX - GSTC
- Entrenamiento Funcional EHD
- Entrenamiento en Suspensión EHD
- Metodología del deporte L1
- Cycling Reebok I,II,III.
- Spinning
- Mad Dog
- Mentor Bike
- CrossFit L1
- Diplomado Nutrición
- Biomecánica aplicada al Running
- Diplomado COMPEX: Rehab, Entrenamiento y Mantenimiento para deportistas



  
**JAVO LARA**  
Fitness & Wellness Coach

PREPARADOR FISICO DE:

**DANIELA CAMPUZANO**  
(ABANDERADA MEXICO EN RIO 2016)

**IGNACIO PRADO**  
(CICLISMO RUTA Y PISTA RIO 2016)



## OBJETIVOS

### DEPORTIVOS

- OCR WORLD CHAMPIONSHIP ONTARIO, CANADA 2017 (3KM)
- OCR WORLD CHAMPIONSHIP ONTARIO, CANADA 2017 (15KM)
- OCR WORLD CHAMPIONSHIP ONTARIO, CANADA 2017 (EQUIPOS)
- SPARTAN RACE WORLD CHAMPIONSHIP LAKE TAHOE, CALIFORNIA
- TOP 10 SPARTAN RACE MEX
- TOP 10 SPARTAN RACE BRECKENRIDGE, COLORADO EUA

### PROFESIONALES

- INICIAR MAESTRIA EN CIENCIAS DEL DEPORTE
- PARTICIPAR EN PROYECTOS DE INVESTIGACION GENETICA EN EL DEPORTE
- CALIFICAR A MAS ATLETAS A EVENTOS INTERNACIONALES
- OLIMPICOS A TOKIO 2020
- INCRMENTAR CONOCIMIENTO EN SEMINARIOS DEPORTIVOS Y CIENTIFICOS

# REDES SOCIALES



INSTAGRAM  
@javolara



FACEBOOK  
Javo Lara Athlete & Coach



YOUTUBE  
Javo Lara Athlete & Coach



TWITTER  
@larajavo



WEB  
[www.javolara.com](http://www.javolara.com)



MAIL  
[lara.javo@gmail.com](mailto:lara.javo@gmail.com)





