



MANUEL SOLA ARJONA

18-04-1992 HUÉSCAR (GRANADA)

www.msa.training

 **Manu Sola Arjona**

 **@msarjona**

 **Msa.training**

- ✓ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad de Granada. 2011-2015
- ✓ Máster Oficial en Nutrición Humana y Dietética, Universidad de Granada, 2015-16.
- ✓ Director de MSA Training, empresa especializada en entrenamientos, nutrición y todo lo relacionado con el rendimiento.
- ✓ Entrenador de ciclistas y atletas desde 2013.
- ✓ Entrenador en Valverde Team (2016).
- ✓ Miembro del grupo de investigación y trabajo “HP SPORT SCIENCE” de la Universidad de Murcia (2016).
- ✓ Ciclista profesional en 2014 (Keith Mobel), 2015 (Caja Rural – Seguros RGA) y 2016 (Burgos – BH).
- ✓ Nivel B2 de Inglés, Cambridge.
- ✓ Diplomado en Nutrigenómica aplicada al deporte, 2015. - Curso en Coaching Nutricional, 2015.
- ✓ Curso de “Nuevas Tendencias en el Entrenamiento por Potencia” UGR, 2012.
- ✓ Curso de Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad (HIIT), López Chicharro, 2015.
- ✓ Curso de Entrenamiento en Hipoxia, Granada, 2015
- ✓ Matrícula de Honor en Especialización en Ciclismo (Alto Rendimiento).



- ✓ Matrícula de Honor en Prácticas Externas, realizadas en la empresa Ergosport con test de rendimiento, entrenamientos y trabajo directo con ciclistas de élite.
- ✓ Sobresaliente (10) en el Trabajo Fin de Grado, realizado sobre la planificación de una temporada en un ciclista profesional. –
- ✓ Sobresaliente en Biomecánica Deportiva y Fisiología Deportiva.
- ✓ Redactor de artículos para Mundo Entrenamiento.
<http://mundoentrenamiento.com/author/manuel/>

