



# JULIANO FARAH

CREF7057 - G/PE

## RESUMO

Sou profissional de Educação Física. Trabalho como Personal Trainer desde 2004, e ao longo desses anos fui concretizando a minha missão, que é: - AJUDAR AS PESSOAS A ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS E MUDAREM DE VIDA

## ÁREAS DE EXPERIÊNCIA

- Treinamento personalizado;
- Treinamento funcional;
- Levantamento de Peso Olímpico (LPO);
- Kettlebell;
- Gestão de pessoas;
- Treinamento e Periodização;
- Musculação e Treinamento de força;

## CONTATO

Celular: (81) 99157 8777  
E-mail: julianofarah@gmail.com  
Site: julianofarah.com  
Brasil, Pernambuco, Recife

## FORMAÇÃO

Formado em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná (2001-2004)

Especialista em Fisiologia do Exercício pela Universidade Gama Filho (2004-2006)

## EXPERIENCIA PROFISSIONAL

Personal Trainer desde 2001

Diretor Técnico e Avaliador da Pró-Corpo, empresa especializada em Avaliação Física (2002-2004)

Diretor do LAF (Laboratório de Avaliação Física) da Cia Athletica Recife (2015-2017)

Professor de Musculação, Corrida e Personal Trainer da Cia Athletica Curitiba (2006-2007)

Gestor de Musculação e Personal Trainer da Cia Athletica Brasília (2007-2012)

Diretor Técnico e Responsável pelo processo de recrutamento/treinamento da Facilite, empresa prestadora de serviço personalizado para condomínios e empresas (2011-2013)

Gestor de Musculação e Personal Trainer da Cia Athletica Recife (2012-2015)



# JULIANO FARAH

CREF7057 - G/PE

## RESUMO

Sou profissional de Educação Física. Trabalho como Personal Trainer desde 2004, e ao longo desses anos fui concretizando a minha missão, que é: - AJUDAR AS PESSOAS A ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS E MUDAREM DE VIDA

## ÁREAS DE EXPERIÊNCIA

- Treinamento personalizado;
- Treinamento funcional;
- Levantamento de Peso Olímpico (LPO);
- Kettlebell;
- Gestão de pessoas;
- Treinamento e Periodização;
- Musculação e Treinamento de força;

## CONTATO

Celular: (81) 99157 8777  
E-mail: julianofarah@gmail.com  
Site: julianofarah.com  
Brasil, Pernambuco, Recife

## FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

Certificado CORE 360 Treinamento Funcional

Certificado LPO (Levantamento de Peso Olímpico) por BOB TAKANO / Core 360

Certificado IKFF ( International Kettlebell Fitness Federation) / CKT level 1 por Steve Cotter

Certificado Ginastica Natural (Álvaro Romano) / Level 1

Certificado por Dmitry Klokov / Team Winner em Levantamento de Peso Olímpico

## NOVOS PRODUTOS

Criador da metodologia do programa Trinca em 30, apresentador e treinador

Criador do programa Power GAP, apresentador e treinador

Criador e treinador do programa Cia Kettlebell para academias da rede Cia Athletica

-



# JULIANO FARAH

CREF7057 - G/PE

## RESUMO

Sou profissional de Educação Física. Trabalho como Personal Trainer desde 2004, e ao longo desses anos fui concretizando a minha missão, que é: - AJUDAR AS PESSOAS A ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS E MUDAREM DE VIDA

## ÁREAS DE EXPERIÊNCIA

- Treinamento personalizado;
- Treinamento funcional;
- Levantamento de Peso Olímpico (LPO);
- Kettlebell;
- Gestão de pessoas;
- Treinamento e Periodização;
- Musculação e Treinamento de força;

## CONTATO

Celular: (81) 99157 8777  
E-mail: julianofarah@gmail.com  
Site: julianofarah.com  
Brasil, Pernambuco, Recife

## COMO GERENTE TÉCNICO

Resumo das principais qualificações:

- Equipe de musculação formada por 20-35 professores e estagiários;
- Responsável por todo processo de treinamento e coaching do grupo;
- Co-responsável pelos programas Prevenção (atendimento de alunos com patologias) e programa Cardiofit (prescrição de treinamento aeróbio);
- Palestrante de diversos temas relacionados ao desenvolvimento técnico/comportamental, com PNL (Programação Neuro-linguística, DISC, Biomecânica, Kettlebell, etc.)

## PUBLICAÇÕES

Efeitos da Suplementação de Creatina em Ciclistas. UFPR/TN (bolsista de iniciação científica). 2003-2004. Apresentação trabalho no 12º Evento de Iniciação Científica (EVINCI). Outubro 2004. (publicado no caderno de resumos, in: UFPR. EVINCI 12.:2004, Ctba, PR, Livro de resumo; p. 177; nº 318).

Monografia publicada no Departamento de Educação Física. UFPR. Dezembro 2004:  
Efeitos da Suplementação de Creatina na Performance e Composição Corporal

Effects of Creatine Supplementation in Aerobic Training - ACTA SCIENTIFIC NUTRITIONAL HEALTH; Volume 3 Issue 7 July 2019

Effect of Creatine Supplementation in Cyclist Performance and Body Composition - ACTA SCIENTIFIC NUTRITIONAL HEALTH; Volume 3 Issue 1 January 2019

Creatine Supplementation: Resisted, Sprint and Jump Training Program - Farah JE, Santos MG (2019) Creatine Supplementation: Resisted, Sprint and Jump Training Program. Adv Nutri and Food Sci: ANAFS-135.