

Guatemala 27 de Junio de 2,014

Señor
Francisco Javier Antonio Ardon Quezada
Viceministro del Deporte y la Recreación
Su Despacho

Estimado Señor Ardon:

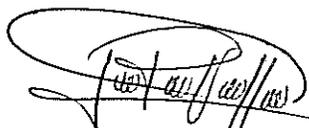
De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 446-2014, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 37-2014 correspondiente al mes de Junio del 2014 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura Serie A, número 00056.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

1. Se entrego el programa del mes de Junio de Ciclyng (adjunto).
2. Control Motivación y orden de los alumnos.
3. Entrenamientos de Ciclyng, kick Boxing, XFIT.
4. Mini conferencia "Beneficios de un entrenamiento de Kick Boxing y Técnica"
5. Mini Conferencia " El Comer Bien NO ES CARO "
6. Participación en el Festival de la Cultura y el Deporte (mes de Mayo) en Plaza Central (Exhibición).
7. Participación en el día del Desafío (clase de Kick Boxing) día 28 de mayo.
8. Entrenamientos de Ciclyng y Variados (Kick Boxing, XFIT, ABS, Circuitos).

RESULTADOS OBTENIDOS:

1. Monitoreo de parte de los alumnos de FC en sus entrenamientos.
2. Asistencia numerosa de alumnos en entrenos de Kick, XFIT, ABS, Ciclyng.
3. Buena afluencia de personas en la exhibición de Ciclyng en Plaza Central se les dio explicación (beneficios), practica y monitoreo.
4. Excelente Participación de alumnos del Campo Marte asi como colegios e institutos en la clase de Kick Boxing en el día del desafio (250 alumnos promedio).
5. Mejora de Resistencia Cardiomuscular y vascular en alumnos se verifico FC de los mismos.



Juan Pablo Vidaurré Herrera
Instructor de Spinning



Vd. Bo. Francisco González J.
Administrador
Campo de Marte

PROGRAMA Y PLANIFICACION CICLYNG/ENTRENAMIENTOS VARIOS JUNIO 2014

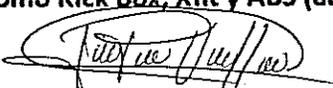
LUNES 02	MARTES 03	MIERC. 04	JUEV 05	VIER 06	SAB. 07
6:00 LIBRE					6:00 LIBRE
7:00 LIBRE					
8:00 LIBRE					
		10:00 LIBRE	10:00 LIBRE		
15:00 LIBRE	15:00 LIBRE	11:00 LIBRE	11:00 LIBRE	15:00 LIBRE	
16:00 LIBRE	15:30 LIBRE			15:30 LIBRE	

LUNES 09	MARTES 10	MIERC. 11	JUEV 12	VIER 13	SAB. 14
6:00 CIRCUITO					6:00 FONDO/ABS.
7:00 FONDO					
8:00 CIRCUITO					
		10:00 FONDO	10:00 CIRCUITO		
15:00 FONDO	15:00 CIRCUITO	11:00 FONDO	11:00 CIRCUITO	15:00 KICK BOX	
16:00 CIRCUITO	15:30 FONDO			15:30 KICK BOX	

LUNES 16	MARTES 17	MIERC. 18	JUEV 19	VIER 20	SAB 21
6:00 COLINA/SQUAT					INTERVAL
7:00 COLINA/SQUAT					
8:00 COLINA/SQUAT					
		10:00 COLINA/SQUAT	10:00 INTERVAL		
15:00 COLINA/ B.C.	15:00 INTERVALOS	11:00 INTERVAL	11:00 COLINA	15:00 RECOVERY	
16:00 COLINA/ B.C.	15:30 INTERVALOS			15:30 RECOVERY	

LUNES 23	MARTES 24	MIERC.25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28
6:00 QUEMAGRASA					6:00 TT
7:00 QUEMAGRASA					
8:00 QUEMAGRASA					
		10:00 TODOTERRENO	10:00 Q.GRASA		
		11:00 QUEMAGRASA	11:00 TT		
15:00 QUEMAGRASA	15:00 TODOTERRENO			15:00 XFIT	
16:00 QUEMAGRASA	15:30 TODOTERRENO			15:00 XFIT	

- 1.- En la primera semana veremos entrenamientos variados como quema de grasa, resistencia cardiomuscular, entrenamientos funcionales (Ciclyng vrs. Condicion , sorprenderemos al cuerpo a manera de que haya mejor beneficio de acuerdo a las necesidades del alumno (os).
- 2.- Segunda semana se harán entrenamientos de resistencia cardiovascular. La finalidad es lograr una mejor demanda y capacidad de la Frecuencia Cardiaca y mejorar la capacidad de mayor consumo a nivel de la oxigenación, con periodos de recuperación cortos, así también como los entrenamientos de circuito el cual dichos entrenamientos son cambios de estaciones (ej. 10 minutos de Ciclyng, 5 minutos corriendo), zonas de entrenamiento FC 70 % al 80 %, con resistencia a nivel de Cadencia (pedaleo) 85%.
- 3.- La tercera semana será dedicada a la resistencia y fuerza cardiomuscular, habrán entrenos de montaña (Ciclyng), como entrenamientos combinados Ciclyng, entrenamiento de Pierna, Glúteos, la zona de entrenamiento se mantendrá de un 80% hasta un posible 95% (FC), de acuerdo a la capacidad y condición del alumno con una cadencia (pedaleo) 60%, entrenamientos de pierna hasta llegar al punto de fatiga.
- 4.- La cuarta y última semana será pura quema de grasa, eliminación de esa caloría no deseada con una zona de entrenamiento del 60% al 65% (FC) y una cadencia del 80% al 90% , así también habrán entrenos de Todo Terreno (TT) montaña, terreno plano, intervalos, recovery, sprint, etc... no existe una FC definida.
- 5.- También se les dará clases como Kick Box, Xfit y ABS (abdominales).


 JUAN PABLO VIDAURRE HERRERA
 INSTRUCTOR DE SPINNING