

Guatemala 31 de Julio de 2,014

Señor

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

Estimado Señor Ardon:

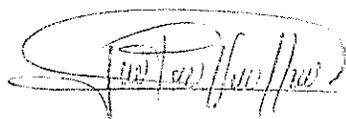
De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 446-2014, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 37-2014 correspondiente al mes de Julio del 2014 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura Serie A, número 00057.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

1. Se entrego el programa del mes de Julio de Ciclyng (adjunto).
2. Control Motivación y orden de los alumnos.
3. Entrenamientos de Ciclyng, Circuitos, intervalos.
4. Mini conferencia "Diferencias de Circuito e Intervalos y sus Beneficios"
5. Mini Conferencia " Beneficios del Entrenamiento Aeróbico "
6. Se arreglaron las Bicicletas.
7. Mini Conferencia" Entrenamiento vrs. Sobre entrenamiento".

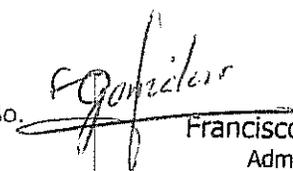
RESULTADOS OBTENIDOS:

1. Monitoreo de parte de los alumnos de FC en sus entrenamientos.
2. Buena participación de alumnos en los entrenos.
3. Monitoreo de FC entrenos de intervalos (pico aeróbico/recovery)
4. 15 Bicicletas activas.
5. 70% en rendimiento de entrenos en circuito a nivel cardiomuscular.
6. Monitoreo en tiempos a nivel aeróbico (carrera, Ciclyng), sets y repeticiones en entrenos anaeróbicos (localizados).



Juan Pablo Vidaurre Herrera  
Instructor de Spinning

Vo. Bo.



Francisco González J.  
Administrador  
Campo de Marte