

Guatemala 30 de Septiembre de 2,014

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

Estimado Señor Ardon:

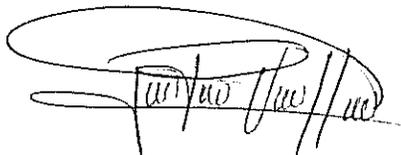
De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 446-2014, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 37-2014 correspondiente al mes de Septiembre del 2014 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura Serie A, número 00060.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

1. Se entrego el programa del mes de Septiembre de Ciclismo Bajo Techo (adjunto).
2. Control Motivación y orden de los alumnos.
3. Entrenamientos Varios, Fat Burning, Calistenia, Fondo.
4. Mini conferencia "Macro Nutrientes, Micro Nutrientes"
5. Mini Conferencia " Entrenamiento para personas Hipertensas "
6. Mini Conferencia "Formula de Karvonen vrs. Formula General"
7. Monitoreo Personal de los alumnos en sus entrenamientos.

RESULTADOS OBTENIDOS:

1. Control personal entre los mismos alumnos de FC y METS.
2. Buena participación de alumnos en los entrenos.
3. Mejora en Resistencia Muscular de alumnos en entrenos localizados.
4. 15 Bicicletas activas.
5. Disciplina a un 85% de los alumnos en los entrenos.
6. 40% de los alumnos se toma su frecuencia Cardiaca antes durante y después.



Juan Pablo Vidaurre Herrera
Instructor de Spinning



Carlos José Oliveros Recinos
Jefe de Centros Deportivos
Dirección de Áreas Sustantivas
Dirección General del Deporte y la Recreación