

Guatemala 27 de Febrero de 2,015

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

Estimado Señor Ardon:

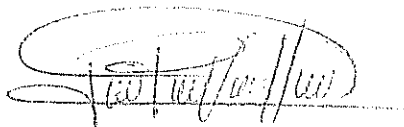
De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 295-2015, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 38-2015 correspondiente al mes de Febrero 2015 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura serie A, numero 00067.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

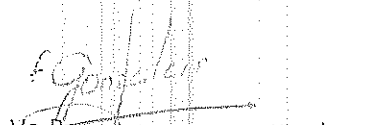
1. Se entregó el programa de entrenos del mes de Febrero.
2. Mini conferencia " Feedback de zonas de entrenamiento"
3. Máster Class "Ciclismo bajo techo & Body Condition".
4. 72 alumnos semanalmente.
5. Mini conferencia "entrenos en diferentes tipos de clima".
6. Se tomó asistencia de alumnos.

RESULTADOS OBTENIDOS:

1. Los alumnos entrenaron con actitud, energía y dinamismo.
2. Pusieron en práctica monitoreo de zonas de entreno.
3. Se mejoro el acondicionamiento de los alumnos un 60%.
4. 72 alumnos semanalmente.



Juan Pablo Vidaurre Herrera
Instructor de Spinning



Vo.Bo. Francisco González J.
Administrador Campo de Marte
Dirección General del Deporte y la Recreación
Ministerio de Cultura y Deporte

PROGRAMA Y PLANIFICACION CICLISMO BAJO TECHO FEBRERO 2015

LUNES 02	MARTES 03	MIERC. 04	JUEVES 05	VIERNES 06
8:30 TT		8:30 FONDO	8:30 RECOVERY	
9:30 TT		9:30 FONDO	9:30 RECOVERY	
	16:00 FONDO		16:00 TT	16:00 RECOVERY

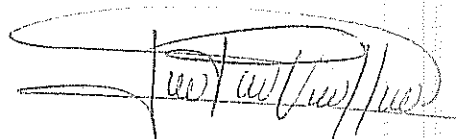
LUNES 09	MARTES 10	MIERC. 11	JUEVES 12	VIERNES 13
8:30 FONDO		8:30 MONTAÑA	8:30 FONDO/SPRINT	
9:30 FONDO		9:30 MONTAÑA	9:30 FONDO/SPRINT	
	16:00 FONDO/SPRINT		16:00 MONTAÑA	16:00 FONDO

LUNES 16	MARTES 17	MIERC. 18	JUEVES 19	VIERNES 20
8:30 MONTAÑA		8:30 T. TERRENO	8:30 RECOVERY	
9:30 MONTAÑA		9:30 T. TERRENO	9:30 RECOVERY	
	16:00 T. TERRENO		16:00 MONTAÑA	16:00 RECOVERY

LUNES 23	MARTES 24	MIERC. 25	JUEVES 26	VIERNES 27
8:30 MASTER CLASS		8:30 FONDO	8:30 LIBRE	
9:30 FONDO		9:30 MASTER CLASS	9:30 LIBRE	
	16:00 FONDO		16:00 MASTER CLASS	16:00 LIBRE

5.- Como siempre se harán los estiramientos respectivos de los principales músculos tanto Agonistas como Antagonistas con una duración de 10 segundos mínima y máxima de 15 segundos.

6.- Se da una breve explicación del entreno y parámetros de seguridad a los alumnos, así como las Miniconferencias.



Juan Pablo Vidaurre H.
Instructor de Spinning

jpvh/wolf....

Nombre	Firma	Nombre	Firma
Alma José Fontana		Jan Carlos	
Chela Gallo		MARISOL SANCHEZ	
Mirva Rodriguez		Gabriel Matos	
Paula Escobar		Carmen Carreras	
Moribel Santos		Ana Yara G.	
Cecilia Samayoa		Mayra Perez	
Gabriela Ramirez		Selvia Herrera	
Bege Ramirez		Isabella	
Dia Carreras		Jan Carlos Carreras	
Ana Yara		Adriana Perez	
Eduardo R. Leonardo		Julio A. Estrada	
Yessica Leonardo		Miriam Alon	
Josela Quinonez		Sofia Beal	
Aida M. Muñoz		Isabel Perez	
Kimberly Davila		Christina Mendez	
Melina Rodriguez		Lidia Carreras	
Morgan Godinoz		Milka Carreras	
Yeraldy Carreras		Yara Mendez	
Angel Carindo		Debra Osorio	
Yanira Garcia		Jenifer Garcia	
Kimberly Herrera			

Nombre	Firma	Nombre	Firma
Roberto Hernandez H.		Bryan Gudi	
Laura Leticia Santos		Mafer Diaz	
Gabriela Alvarez		Zoila Mirabela	
Linda Murogan		Stephany Sabajan	
Hellen Herrera		Mara Paz	
Rosa Martinez		Zoraida Ramirez	
Angelica Salazar		Rada Murogan	
Maura Montenegro		Ronald Zoraida	
Linda de Leon		Ingrid Anderson	
Zaira Rodriguez		Katherine Ramirez	
George de Leon		Marla Goutan	
Rafael Lopez		Leslie Hdez	
Carmen Padilla		Wendy Espinoza	
CARLOS ESTRADA		Diana Arevalo	
Monica de Villman		Roxana Peraza	
Karla Jimenez		Luis Palala	
Acher Kiera		Maria Lorenzana	
Joselin Bobadilla		Piquera Ocaña	
Arcely Gutierrez		Aida M. Munoz R	
Andrea Ruiz		Tereza Velest	