

Guatemala 29 de mayo de 2,015

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

Estimado Señor Ardon:

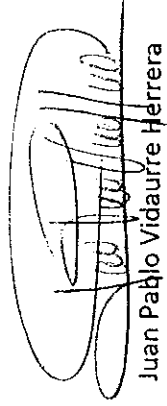
De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 295-2015, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 38-2015 correspondiente al mes de Mayo 2015 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura serie A, numero 00075.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

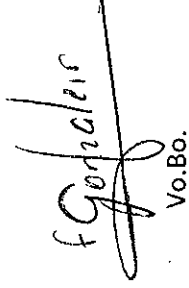
1. Se entrego el programa de entrenos del mes de Mayo.
2. Se dio la Mini conferencia "Entreno / Sobre Entreno"
3. Se hizo la Máster Class "Ciclismo Bajo Techo/XFIT".
4. 120 alumnos semanalmente.
5. Se dio la Mini conferencia "Entreno, Hidratación, Descanso".
6. Se tomo asistencia de alumnos.
7. Se dio la Mini conferencia "Feedback de Ciclismo bajo Techo "

RESULTADOS OBTENIDOS:

1. Los alumnos entrenaron con actitud, energía y dinamismo.
2. Hubo buena asistencia en la MASTER CLASS.
3. Se mejoro el acondicionamiento de los alumnos un 80%.
4. Se trabajo bajo zonas de entrenamiento/cadencias/esfuerzo percibido.
5. Promedio de 120 alumnos se entrenaron 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 MAYO 2015

LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
8:45		8:45	8:45	
FONDO		COLINA/LOCAL	FONDO/TAE-BO	
	16:00		16:00	16:00
	COLINA		FONDO/TAE-BO	COLINA/LOCAL

LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
8:45		8:45	8:45	
TT/RUN		INTERVAL/BC	RECOVERY	
	16:00		16:00	16:00
	INTERVALO/BC		TT/RUN	RECOVERY

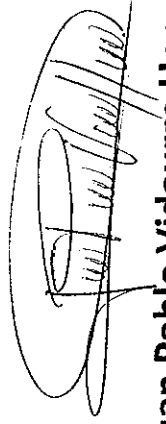
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
8:45		8:45	8:45	
SC FONDO/XFIT		FONDO/RUN	FONDO/TAE-BO	
	16:00		16:00	16:00
	FONDO/RUN		SC FONDO/XFIT	FONDO/TAE-BO

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
8:45		8:45	8:45	
MONTAÑA		LIBRE	RECOVERY	
	16:00		16:00	16:00
	LIBRE		MONTAÑA	RECOVERY

PLANIFICACION MES DE MAYO 2015

- 1.- Se vio lo que es el Calentamiento en todos los entrenos ya que es parte fundamental para estimular el corazón, elevar la temperatura corporal, preparar ligamentos, tendones y articulaciones y esto con lleva a preparar nuestro cuerpo para una sobrecarga posterior a nivel del entreno.
- 2.- En la Parte Principal de los entrenos de Ciclismo Bajo Techos se trabajo con cadencias desde un 55% hasta un 92% con frecuencias cardiacas del 60% hasta un 85% de intensidad de acuerdo a edad, sexo y factores de riesgo.
- 3.- Posteriormente después de la Fase Principal se vio el bajar el cardio e intensidad para entrar a la etapa del Enfriamiento esto es para nivelar nuestro corazón y llegar casi al punto de cómo comenzamos buscando la relajación a nivel del corazón y de consumo de oxigeno.

- 4.- Eventualmente hubieron entrenos localizados, abdomen, glúteos, despechadas, etc. y la idea principal es mantener fibras musculares fuertes y con mejoría a nivel de Resistencia Muscular.
- 5.- Se Hicieron los estiramientos respectivos de los principales músculos tanto Agonistas como Antagonistas con una duración de 10 segundos mínima y máxima de 15 segundos tanto en el calentamiento como en la parte final del entreno.
- 6.- Se da una breve explicación del entreno y parámetros de seguridad a los alumnos, así como las Miniconferencias.
- 7.- Se da la Máster Class una por la mañana y otra por la tarde de "ciclismo bajo techo/Xfit".



**Juan Pablo Vidaurre Herrera**  
**Instructor de Spinning**