

Guatemala 29 de Junio del 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 Junio 2015 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura serie A, numero 00078.

**ACTIVIDADES REALIZADAS:**

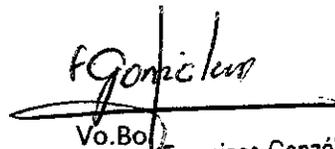
1. Se entrego el programa de entrenos del mes de Junio.
2. Se dio la Mini conferencia "Sistema Aeróbico , Sistema Anaeróbico"
3. Se hizo la Máster Class "Ciclismo Bajo Techo/Boot Camp".
4. 90 alumnos semanalmente.
5. Se dio la Mini conferencia "Entreno / Sobreentreno".
6. Se tomo asistencia de alumnos.
7. Se dio la Mini conferencia " Importancia de una buena alimentación"

**RESULTADOS OBTENIDOS:**

1. Los alumnos entrenaron con actitud, energía y dinamismo.
2. Se puso en práctica los entrenos funcionales.
3. Se mejoro el acondicionamiento de los alumnos.
4. Se trabajo bajo zonas de entrenamiento como siempre.
5. Promedio de 90 alumnos se entrenaron semanalmente.
6. Se obtuvo buena demanda de alumnos en la máster Class.



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

**ROGRAMA Y PLANIFICACION CICLISMO BAJO TECHO JUNIO 2015**

LUNES 01	MARTES 02	MIERCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
8:30 MONTAÑA		8:30 COLINA/LOCAL		9.15 RECOVERY
	16:00 MONTAÑA		16:00 COLINA/LOCAL	

LUNES 08	MARTES 09	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
8:30 FONDO		8:30 CIRCUITO		9.15 FONDO
	16:00 CIRCUITO		16:00 FONDO	

LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
8:30 INTERVALOS		8:30 FONDO/SPRINT		9:15 INTERVALOS
	16:00 FONDO/SPRINT		16:00 INTERVALOS	

LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
8:30 LIBRE		8:30 TODOTERRENO		9:15 RECOVERY
	16:00 TODOTERRENO		16:00 LIBRE	

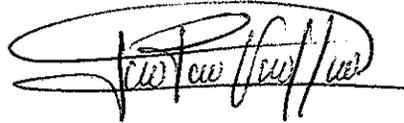
**PLANIFICACION MES DE JUNIO 2015**

- 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.

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.



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

JPVH/WOLF...

Lara Rodriguez	OK	Yogi Forc	<del>Yogi Forc</del>
Karla de Meño	<del>OK</del>	Kern Toledo	<del>Kern Toledo</del>
Maritza Muñoz	Kern	Yara Aguilar	<del>Yara Aguilar</del>
Ans Aguirre	Y	Dayana Aguilar	<del>Dayana Aguilar</del>
Sally Aplesano	<del>Y</del>	Arcely Bobadilla	<del>Arcely Bobadilla</del>
Dayana Aguilar	<del>Y</del>	Debra Obando	<del>Debra Obando</del>
Debra Obando	Y	Maria Gutierrez	<del>Maria Gutierrez</del>
Yerlan Sagstone	Y	Silveria Gushum	SE
Martha Adilia Lopez de Obando	<del>Y</del>	Ingrid Caldera	<del>Ingrid Caldera</del>
Jaul Selars	Y	Heidi Quein	<del>Heidi Quein</del>
Maritza Muñoz	<del>Y</del>	Stacy Deste	<del>Stacy Deste</del>
Karla de Meño	Y	Fredy Molyes	<del>Fredy Molyes</del>
Sally Aplesano	<del>Y</del>	Stewart Maldonado	<del>Stewart Maldonado</del>

Selecia Saravia	<del>Selecia Saravia</del>	Iris Coronado	<del>Iris Coronado</del>
Yara Rodriguez	Yara Rodriguez	Estuara Cruz	<del>Estuara Cruz</del>
Marliza Muñoz	<del>Marliza Muñoz</del>	Fricka Rop.	<del>Fricka Rop.</del>
Emil Spraves	<del>Emil Spraves</del>	Silveria Cruz	<del>Silveria Cruz</del>
<del>Yara Dominguez</del>	<del>Yara Dominguez</del>	Silvia Ramos	<del>Silvia Ramos</del>
Yareca Aguilar	<del>Yareca Aguilar</del>	Aracelis Hernández	<del>Aracelis Hernández</del>
Darqama Aguilar	<del>Darqama Aguilar</del>	Yareca Aguilar	<del>Yareca Aguilar</del>
Chry & Gonzalo	<del>Chry &amp; Gonzalo</del>	Darqama Aguilar	<del>Darqama Aguilar</del>
Mery de Jesus	Mery de Jesus	Sarly Aplesano	<del>Sarly Aplesano</del>
Amuly Demingre	<del>Amuly Demingre</del>	Masol (Cruz)	<del>Masol (Cruz)</del>
Yusian Sagastume	<del>Yusian Sagastume</del>	Dahlia Cáceres	<del>Dahlia Cáceres</del>
Sarly Aplesano	<del>Sarly Aplesano</del>	ANDREA CORDERO	<del>ANDREA CORDERO</del>
Heidi Garcia	<del>Heidi Garcia</del>	Robea Juarte	<del>Robea Juarte</del>
Ingrid Cordoba	<del>Ingrid Cordoba</del>	Fricka Davila	<del>Fricka Davila</del>

Yara Rodriguez		Elizabeth Cabrera	
Karla de Meoño		Marion de laon	
Sally Apilanao		Andrea Garcia	
Maritza Muñoz		Claudia Osorio	
Am, Aguin		Ericka Colón	
Verónica Aguilera Balle		NATALY RAMÍREZ	
Debora Obando		LOLUZ ARQUZ	
Dayanna Aguilar		Melissi Peña	
Josuan Sagastume		Mirela Romero	
Martha Estela de Leizaola		Iris Coronado Luna	
ARACELY Bobadilla		Shakelita Diaz	
Paul Salas		MICARLA RAMIREZ	
Mosso Gutierrez		Marta Muñoz	

Yolanda de Guzmán	ST	Blanca Florante	" ST
Maria de Luna	<del>ST</del> ST	Johanna Pablorio	" ST
Amathea Diaz	<del>ST</del> ST	Silveria Cuxum	" ST
Manuel Dominguez	<del>ST</del> ST		
Maria Cipriana Riber	<del>ST</del> ST		
San P. Salazar	ST		
Sally Apiscans	<del>ST</del> ST		
Silvia Ramos	Juan P. Ramos		
Erik Barahona	" ST		
Yara Rodriguez	" ST		
Juan Guipha	<del>ST</del> ST		
Juan Fernandez	<del>ST</del> ST		
Abracely Sobadilla	<del>ST</del> ST		
Margar Aldana	<del>ST</del> ST		
Maria Guisner	<del>ST</del> ST		