

Guatemala 31 de Agosto del 2,015

Señor

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

Estimado Señor Ardon:

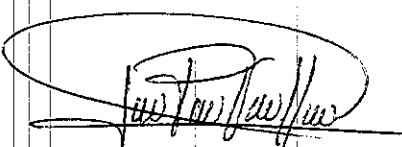
De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 295-2015, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 38-2015 correspondiente al mes de Agosto 2015 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura serie A, numero 00082.


ACTIVIDADES REALIZADAS:

1. Se entrego el programa de entrenos del mes de Agosto.
2. Se dio la Mini conferencia "Hidratacion en Diferentes Climax"
3. Se hizo la Máster Class "Ciclismo Bajo Techo vrs. Body Definition".
4. 95 alumnos semanalmente.
5. Se dio la Mini conferencia "Carbohidrato, Proteína, Grasa".
6. Se tomo asistencia de alumnos.
7. Se dio la Mini conferencia "La importancia de los suplementos".

RESULTADOS OBTENIDOS:

1. Los alumnos entrenaron con actitud, energía y dinamismo.
2. Se busco la mejora en el acondicionamiento de los alumnos.
3. Se trabajo bajo zonas de entrenamiento como siempre.
4. Hubo un promedio de 95 alumnos semanalmente.
5. Se obtuvo buena demanda de alumnos en la máster Class.
6. Se hicieron pruebas de fuerza y resistencia cardiomuscular.


Juan Pablo Vidaurre Herrera
Instructor de Spinning


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

PROGRAMA Y PLANIFICACION CICLISMO BAJO TECHO AGOSTO 2015

LUNES 03	MARTES 04	MIERCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
8:30 FONDO		8:30 FONDO/INTERVALO		9.15 RECOVERY
	16:00 FONDO		16:00 FONDO/INTERVALO	

LUNES 10	MARTES 11	MIERCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
8:30 MONTAÑA		8:30 FAT BURNING		9:15 LIBRE
	16:00 FAT BURNING		16:00 MONTAÑA	

LUNES 17	MARTES 18	MIERCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
8:30 TODO TERRENO		8:30 INTERVALO 3X3		9:15 RECOVERY
	16:00 TODOTERRENO		16:00 INTERVALO 3X3	

LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
8:30 FONDO/LOCAL		8:30 RECOVERY		9:15 MASTERCLASS
	16:00 MASTERCLASS		16:00 FONDO/LOCAL	

LUNES 31
8:30 LIBRE

PLANIFICACION MES DE AGOSTO 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 oxígeno.

4.- Eventualmente hubieron entrenos localizados, abdomen, sentadillas, despechadas, glúteo, 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.

7.- En la última semana se dieron entrenos localizados con el fin de obtener logros a nivel de resistencia muscular.



**Juan Pablo Vidaurre Herrera
Instructor de Spinning**

Debara Obando	Z.O.M	Lissette Mejra	25
Maritza Muñoz	Marta P.	Aida Roche	107
Neli Cordero	Monica	Wendy Salazar	70
Aura Basillas	Aura Basillas	Violeta Oliva	Violeta Oliva
Gloria Bobadilla	MMS	Mario Gutierrez	Mario
Aracely Sanabria	MMS	Francisco Bobadilla	Fran
Viviana Garcia	Viviana G	Miguel Ángel López	Miguel
Emelinda Goetz	Emelinda	Antonio Lopez	Antonio
Liliana Garcia	Liliana Garcia	Ingrid Cardona	Ingrid
María Lopez	Maria L	Claudia Mayra	Claudia
Lissette Borda	Lissette	Eneida Pop	Eneida
María Heidi Garcia	Heidi	Silveria Coxuch	Silveria
Carina Reyes	Carina	Dina Guajalva	Dina
Luz Hernández	Luz	Jesseline Balansa	Jesseline
Yegenia Calgua	Yegenia	Diana Barillas	Diana
Jennifer Chinchilla	Jennifer	Samira Aalarcan	Samira
Haroldo Aragón	Haroldo	Marielos Perez	Marielos
Melanny Garcia	Melanny	Emily Leon	Emily Leon
Luz Alidón	Luz	Debara Obando	Z.O.M
Asily Gonzalez	Asily	Evelyn Mantenero	Evelyn
Carina Mejra	Carina	María Lopez	María
Aura Basillas	Aura	Eneida Pop	Eneida
Sady Aplicano	Sady	Silveria	Silveria
Heidi Garcia	Heidi	Heida Gutierrez	Heida
Aljandrea Cordero	Aljandrea	Odilia Roldán	Odilia
Viviana Garcia	Viviana G	Karla de Meo	Karla

Karla Reyes ~~Handwritten signature~~
Carina Reyes ~~Handwritten signature~~
Karla Mejia ~~Handwritten signature~~
Karin Sosa ~~Handwritten signature~~
Sally Aplicano ~~Handwritten signature~~
Sally Aplicano ~~Handwritten signature~~
Carina Reyes ~~Handwritten signature~~
Lara delgado ~~Handwritten signature~~
Luis Alvarado ~~Handwritten signature~~
Kathryn Sanchez ~~Handwritten signature~~
Diana Clark ~~Handwritten signature~~
Miriam Kattan ~~Handwritten signature~~
Aleida Gutierrez ~~Handwritten signature~~
Karla de Meana ~~Handwritten signature~~
Emma Juarez ~~Handwritten signature~~
Juan Carlos ~~Handwritten signature~~
Olga Neelita Roche ~~Handwritten signature~~
Cura Barillas ~~Handwritten signature~~
Sally Aplicano ~~Handwritten signature~~
Olga Neelita A ~~Handwritten signature~~
Karla de Meana ~~Handwritten signature~~
Juan Carlos ~~Handwritten signature~~
Helina Medel ~~Handwritten signature~~
Odilia Bal ~~Handwritten signature~~
Eduardo Paz ~~Handwritten signature~~

Cura Barillas ~~Handwritten signature~~
Sheyla León ~~Handwritten signature~~
Cristia Oromon ~~Handwritten signature~~
Devora López ~~Handwritten signature~~
Ericka Pop ~~Handwritten signature~~
Silveria Coxom ~~Handwritten signature~~
Heidi Garcia ~~Handwritten signature~~
Mydela Gonzalez ~~Handwritten signature~~
Ingrid Cardona ~~Handwritten signature~~
Erika Pop ~~Handwritten signature~~
Silveria Coxom ~~Handwritten signature~~
Noelita Roche ~~Handwritten signature~~
Carmen Xela ~~Handwritten signature~~
Carmen Lopez ~~Handwritten signature~~
Roxana Sosa ~~Handwritten signature~~
Olga Neelita Roche ~~Handwritten signature~~
Luis Alvarado ~~Handwritten signature~~
Emma Juarez ~~Handwritten signature~~
Aleida Gutierrez ~~Handwritten signature~~
Juan Carlos ~~Handwritten signature~~
Carina Reyes ~~Handwritten signature~~
Cura Barillas ~~Handwritten signature~~
Thelma Rucano ~~Handwritten signature~~
Carmen Lopez ~~Handwritten signature~~
Luis Lopez ~~Handwritten signature~~

Karina Mayra	KLH	Aura Barillas	KLH
Karla de Meoio	KLH	Sally Apiciano	KLH
Marta Xulá	KLH	Juan Carlos	KLH
Alcida Gutiérrez	KLH	MAYNOL LOPEZ	KLH
EVELYN MANTENECEO	KLH	Silveria Coxum	SL
Karen Aguilar	KLH	Ingrid Cardona	KLH
Dayanna Aguilar	KLH	Hideo Quiroz	KLH
Aura Barillas	KLH	Erika Paz	KLH
Debora Obando	KLH	Iris Coronado de U	KLH
Thelma Ruano	KLH	Estuardo Cruz	KLH
Leticia Carina Beyer	KLH	Viviana Guardia	vivianaob
Keilyn Sánchez	KLH	maria Xulá	KLH
Kattia Pentaza	Ku	Dones Molina	KLH
Yara de Lopez	AR	Kattia Pentaza	Ku
Aura de Alvarado	KLH	Estefoni Mendez	KLH
Emilia Peraza	KLH	Keilyn Sánchez	KLH
Ylenia Cardajal	KLH	Emilia Peraza	KLH
Silvia Hernández	KLH	Audrey Gutierrez	KLH
Carina Beyer	KLH	Silvia Hernández	KLH
Audrey Gutierrez	KLH	Aura Barillas	KLH

Olga Arbizu	Olga Arbizu	Este Rodriguez	Este Rodriguez
Yara de Lopez	Yara de Lopez	Keilyn Sanchez	Kellu
Shen de Luna	Shen	Dayana Aguilar	Dayana Aguilar
Karla de Meoño	Karla de Meoño	Karla Fuentes	Karla Fuentes
Odilia Bal	Odilia Bal	Karen Aguilar	Karen Aguilar
Pablo Lopez	Pablo Lopez	Yara de Lopez	Yara de Lopez
Adriana Lopez	Adriana Lopez	Leticia Reyes	Leticia Reyes
Yara de Lopez	Yara de Lopez	Miriam Kattan	Miriam Kattan
Olivia Barillas	Olivia Barillas	Evelyn Madero	Evelyn Madero
Aleida Gutierrez C.	Aleida Gutierrez C.	Kathia Pantaza	Kun
Ingrid Cardona	Ingrid Cardona	Audrey Gutierrez	Audrey Gutierrez
Maria Garcia	Maria Garcia	Asacely Bobadilla	Asacely Bobadilla
Sheyla Leon	Sheyla Leon	Consuelo Herrera	Consuelo Herrera
Graciela Cuellar	Graciela Cuellar	Jolissa Cortado	Jolissa Cortado
Olivia Gonzalez	Olivia Gonzalez	Olivia Barillas	Olivia Barillas
Migdala Gonzalez	Migdala Gonzalez	Maria Lopez	Maria Lopez
Silveria Cux	Silveria Cux	Ingrid Cardona	Ingrid Cardona
Erica Pop	Erica Pop	Olivia Gonzalez	Olivia Gonzalez
Maria Lopez	Maria Lopez	Migdala Gonzalez	Migdala Gonzalez
Juan Carlos	Juan Carlos	Tracy Xicora	Tracy Xicora
Brenda Florian	Brenda Florian	Enard Maldonado	Enard Maldonado
Edith Florian	Edith Florian	Sheyla Leon	Sheyla Leon

Aura Alvarado	Amo	Alcida Gutierrez	Amo
Odilia Bal	Amo	Silvia Hernandez	Amo
Felisa Medina	Amo	Shery de Luna	Amo
Debara Obando	Amo	Marina Mejia	Amo
Esma Garcia	Amo	Thelma Ruano	Amo
Eduardo Leonardo	Amo	Aura Berillas	Amo
Aura Berillas	Amo		
Reina Sanchez	hsh		
Thelma Ruano	Amo		
Silvia Hernandez	Amo		
Sally Aplicano	Amo		
Silveria Coxom	SC		
Agripa Cardona	Amo		
Reina Garcia	Amo		
María Lopez	Amo		
Orlany Gonzalez	Amo		
Migdalena Gonzalez	Amo		
Esma Lopez	Amo		
Sherry Coxom	Amo		
Reina Sanchez	hsh		
Debara Obando	Amo		
Olga Noelia Bachi	Amo		
María Lopez	Amo		
Carina Reyes	Amo		