

Guatemala 30 de Noviembre del 2,015

Licenciada
Gladys Elizabeth Palala Gálvez
Viceministra del Deporte y la Recreación
Su Despacho

Estimada Licenciada:

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 Noviembre 2015 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura serie A, numero 00089.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

1. Se entregó el programa de entrenos del mes de Noviembre.
2. Se dio la Mini conferencia "Importancia de la Ingesta de Proteína en nuestra alimentación"
3. Se hizo la Máster Class "Ciclismo Bajo Techo".
4. Se dio la Mini conferencia "Entrenos Aeróbicos".
5. Se tomó asistencia de alumnos(70 alumnos semanalmente).
6. Entrenaron Alto Rendimiento en Ciclismo bajo Techo.

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 70 alumnos semanalmente.
5. Se obtuvo buena demanda de alumnos en la máster Class.
6. Se hicieron pruebas de fuerza y resistencia cardiovascular.



Juan Pablo Vidaurre Herrera
Instructor de Spinning



Vo.Bo.
Carlos Gustavo Muracao Guillén
Administrador Centro Deportivo Campo de Marte
Dirección de Áreas Sustantivas
Dirección General del Deporte y la Recreación

PROGRAMA Y PLANIFICACION CICLISMO BAJO TECHONOVEMBRE 2015

LUNES 02	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
9:15 FONDO		9:15 FAT BURNING		9:15 RECOVERY
	16:00 FAT BURNING		16:00 FONDO	

LUNES 09	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
9:15 TODO TERRENO		9:15 MONTAÑA		9:15 RECOVERY
	16:00 MONTAÑA		16:00 TODO TERRENO	

LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
9:15 FONDO/LOCAL		9:15 INTERVALO		9:15 LIBRE
	16:00 INTERVALO		16:00 FONDO/LOCAL	

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
9:15 MONTAÑA		9:15 MONTAÑA		9:15 MASTER CLASS
	16:00 FONDO		16:00 FONDO	

LUNES 30
9:15 MASTER CLASS

PLANIFICACION MES DE NOVIEMBRE 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 conlleva 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 cardíacas 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, asi como las Miniconferencias.

7.- Se dan mini conferencias a los usuarios.

8.- Se hace una Master Class de Ciclismo bajo techo de 1 hora y media.



Juan Pablo Vidaurre Herrera
Instructor de Spinning

	Diana Aguilera	[Signature]	Miguel Cardona	[Signature]
	Jason Dominguez	[Signature]	Johannes Joldan	[Signature]
	EDUARDO BORDON	[Signature]	Silberia Cochum	[Signature]
	Manuel Dominguez	[Signature]	Heidy Betancourt	[Signature]
	Amelia Lopez	[Signature]	Joselin Betancourt	[Signature]
	Maria Larraz	[Signature]	Emilia Pop	[Signature]
	Karen Aguilar	[Signature]	Maria Elena Gonzalez	[Signature]
	Yara Rodriguez	[Signature]	Milly de Luna	[Signature]
	Estrella Lopez	[Signature]	Juan Gomez	[Signature]
	Maria Elena Gonzalez	[Signature]	Martha Lopez de Obeso	[Signature]
L	RENÉ TORRES	[Signature]	Terese Cochua	[Signature]
	Yara Larraz	[Signature]	Jennifer Bogio	[Signature]
	ARICA ALVARO	[Signature]	Yana Capina	[Signature]
	Manuel Dominguez	[Signature]	Olivia Quinan	[Signature]
	Jason Dominguez	[Signature]	Andrea Hernandez	[Signature]
	Olivia Hernandez	[Signature]	Yara de Lopez	[Signature]
	Martin Estrada	[Signature]	Eduardo Leonardo	[Signature]
	Veronica Lopez	[Signature]	Aracely Boradilla	[Signature]
	Patricia Escalante	[Signature]	Maria Gonzalez	[Signature]
	Thora Chando	[Signature]	Monica Vasquez	[Signature]
	Aracely Gutierrez	[Signature]	Rosario Tax	[Signature]
	Aracely Boradilla	[Signature]	Martin Estrada	[Signature]
	Maria Gutierrez	[Signature]	Maritza M	[Signature]
	Diana Aguilera	[Signature]	Milly de Luna	[Signature]
	Silberia Cochum	[Signature]	Geovany Larayoa	[Signature]
	Martha Oliva	[Signature]	Juan Gomez	[Signature]
	ERICA POP	[Signature]	Erica Rodriguez	[Signature]
	Heidy Garcia	[Signature]	Veronica Lopez	[Signature]