

Guatemala 30 de Diciembre de 2,015

Licenciada
Gladys Elizabeth Palala Gálvez
Viceministra del Deporte y Recreacion
Su Despacho

Estimada Licenciada:

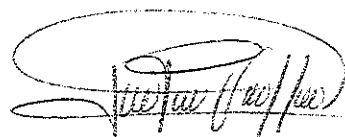
De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 295-2015, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 38-2015 correspondiente al mes de Diciembre del 2015 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura Serie A, número 00090.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

1. Se entregó el programa de Diciembre.
2. Se hicieron entrenos mixtos Ciclismo bajo techo y entrenos localizados.
3. Se dio la mini conferencia " Los cuatro sistemas en el cuerpo humano"
4. Se dio la mini conferencia " Grupos Especiales"
5. Se trabajó bajos zonas de entrenamiento (60% al 85%)

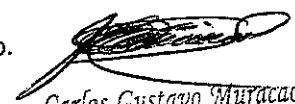
RESULTADOS OBTENIDOS:

1. Hubo Control personal entre los mismos alumnos de FC.
2. Hubo Buena participación de alumnos en los entrenos.
3. Hubo Mejora en Resistencia Cardiovascular y muscular de alumnos en diferentes entrenos.
4. 10 Bicicletas activas.
5. Disciplina a un 90% de los alumnos en los entrenos.
6. 75% de alumnos con buen resultado en esfuerzo percibido.



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 TECHO DICIEMBRE 2015

MARTES 01	MIERCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
	9:15 MONTAÑA		9:15 FAT BURNING
16:00 FAT BURNING		16:00 MONTAÑA	

LUNES 07	MARTES 08	MIERCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
9:15 INTERVALOS		9:15 FONDO		9:15 RECOVERY
	16:00 FONDO		16:00 INTERVALOS	

LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
9:15 FONDO/LOCAL		9:15 RECOVERY		9:15 LIBRE
	16:00 RECOVERY		16:00 FONDO/LOCAL	

LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
9:15 MONTAÑA		9:15 MONTAÑA		
	16:00 FONDO			

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	
9:15 TODO TERRENO	16:00 TODO TERRENO	9:15 LIBRE	

PLANIFICACION MES DE DICIEMBRE 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 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.

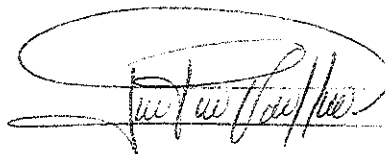
4.- Eventualmente hubieron entrenos localizados, abdomen, sentadillas, despechadas, glúteo, etc.

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.- 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

Guatemala 30 de Diciembre de 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 Resultados conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 295-2015, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 38-2015 correspondiente del 05 de Enero al 31 de Diciembre del 2015.

RESULTADOS OBTENIDOS:

Enero:

1. Los alumnos empezaron con optimismo, actitud y dinamismo los entrenos.
2. Los alumnos pusieron en práctica los parámetros de seguridad.
3. Respondieron a la ética deportiva los alumnos.
4. Se cumplió con el Programa de entrenos.

Febrero:

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

Marzo:

1. Los alumnos entrenaron con actitud, energía y dinamismo.
2. Se puso en práctica los entrenos localizados.
3. Se mejoró el acondicionamiento de los alumnos un 70%.
4. Se trabajó bajo zonas de entrenamiento.
5. Promedio de 90 alumnos se entrenaron semanalmente

Abril:

1. Los alumnos entrenaron con actitud, energía y dinamismo.
2. Se puso en práctica los entrenos funcionales.

3. Se mejoró el acondicionamiento de los alumnos un 75%.
4. Se trabajó bajo zonas de entrenamiento.
5. Promedio de 104 alumnos se entrenaron semanalmente.

Mayo:

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

Junio:

1. Los alumnos entrenaron con actitud, energía y dinamismo.
2. Se puso en práctica los entrenos funcionales.
3. Se mejoró el acondicionamiento de los alumnos.
4. Se trabajó 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.

Julio:

1. Los alumnos entrenaron con actitud, energía y dinamismo.
2. Se puso en práctica los entrenos funcionales.
3. Se buscó la mejora en el acondicionamiento de los alumnos.
4. Se trabajó bajo zonas de entrenamiento como siempre.
5. Promedio de 80 alumnos se entrenaron semanalmente.
6. Se obtuvo buena demanda de alumnos en la máster Class.
7. Se hicieron pruebas de Esfuerzo Percibido.

Agosto:

1. Los alumnos entrenaron con actitud, energía y dinamismo.
2. Se buscó la mejora en el acondicionamiento de los alumnos.
3. Se trabajó 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

Septiembre:

1. Los alumnos entrenaron con actitud, energía y dinamismo.
2. Se buscó la mejora en el acondicionamiento de los alumnos.
3. Se trabajó bajo zonas de entrenamiento como siempre.
4. Hubo un promedio de 80 alumnos semanalmente.
5. Se obtuvo buena demanda de alumnos en la máster Class.
6. Se hicieron pruebas de fuerza y resistencia cardiomuscular

Octubre:

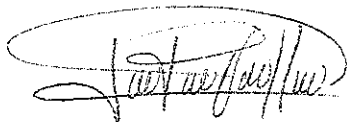
1. Los alumnos entrenaron con actitud, energía y dinamismo.
2. Se buscó la mejora en el acondicionamiento de los alumnos.
3. Se trabajó bajo zonas de entrenamiento como siempre.
4. Hubo un promedio de 80 alumnos semanalmente.
5. Se obtuvo buena demanda de alumnos en la máster Class.
6. Se hicieron pruebas de fuerza y resistencia cardiovascular.

Noviembre:

1. Los alumnos entrenaron con actitud, energía y dinamismo.
2. Se buscó la mejora en el acondicionamiento de los alumnos.
3. Se trabajó 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.

Diciembre:

1. Control personal entre los mismos alumnos de FC.
2. Buena participación de alumnos en los entrenos.
3. Mejora en Resistencia Cardiovascular y muscular de alumnos en diferentes entrenos.
4. 10 Bicicletas activas.
5. Disciplina a un 90% de los alumnos en los entrenos.
6. 75% de alumnos con buen resultado en esfuerzo percibido.



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

Guatemala 30 de Diciembre de 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 final conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 295-2015, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 38-2015 correspondiente del 05 de Enero al 31 de Diciembre del 2015.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

Enero:

1. Retroalimentación del uso de la bicicleta y medidas de seguridad.
2. Resultados positivos en base al programa de entrenamiento de Ciclyng.
3. Educación deportiva en los alumnos (respeto, orden, disciplina).
4. 50 alumnos semanalmente.
5. Entrenos de Reacondicionamiento.
6. Se entregó el programa de enero de ciclismo bajo techo.

Febrero:

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.

Marzo:

1. Se entregó el programa de entrenos del mes de Marzo.
2. Se dio la Mini conferencia "Beneficios del Entreno Localizado"
3. Se hizo la Máster Class "Ciclismo bajo techo & XFIT".
4. 72 alumnos semanalmente.
5. Se dio la Mini conferencia "Hidratación en el entreno".
6. Se tomó asistencia de alumnos.
7. Se dio la Mini conferencia "Cadencias vrs. Resistencia en un entreno de ciclismo bajo techo".

Abril:

1. Se entregó el programa de entrenos del mes de Abril.
2. Se dio la Mini conferencia "Beneficios del Entrenamiento funcional"
3. Se hizo la Máster Class "Ciclismo Bajo Techo/Tae-Bo".
4. 104 alumnos semanalmente.
5. Se dio la Mini conferencia "Entreno/Descanso".
6. Se tomó asistencia de alumnos.
7. Se dio la Mini conferencia "Importancia de una comida energética después del entreno".

Mayo:

1. Se entregó 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 tomó asistencia de alumnos.
7. Se dio la Mini conferencia "Feedback de Ciclismo bajo Techo "

Junio:

1. Se entregó 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 / Sobreentrenamiento".
6. Se tomó asistencia de alumnos.
7. Se dio la Mini conferencia " Importancia de una buena alimentación"

Julio:

1. Se entregó el programa de entrenos del mes de Julio.
2. Se dio la Mini conferencia "Feedback de Ciclismo Bajo Techo"
3. Se hizo la Máster Class "Ciclismo Bajo Techo vrs. Boot Camp".
4. 80 alumnos semanalmente.
5. Se dio la Mini conferencia "Entrenos Funcionales".
6. Se tomó asistencia de alumnos.
7. Se dio la Mini conferencia " Importancia de un Buen Descanso"

Agosto:

1. Se entregó el programa de entrenos del mes de Agosto.
2. Se dio la Mini conferencia "Hidratación en Diferentes Climas"
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 tomó asistencia de alumnos.
7. Se dio la Mini conferencia "La importancia de los suplementos".

Septiembre:

1. Se entregó el programa de entrenos del mes de Septiembre.
2. Se dio la Mini conferencia "Efectos por Deshidratación/ consecuencias"
3. Se hizo la Máster Class "Ciclismo Bajo Techo vrs. Total Body".
4. 80 alumnos semanalmente.
5. Se dio la Mini conferencia "Macronutrientes, Micronutrientes".
6. Se tomó asistencia de alumnos.
7. Entrenaron Alto Rendimiento en Ciclismo bajo Techo.

Octubre:

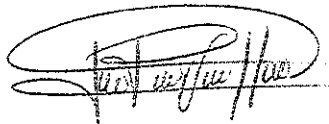
1. Se entregó el programa de entrenos del mes de Octubre.
2. Se dio la Mini conferencia "Importancia de la Ingesta de Frutas en nuestra alimentación"
3. Se hizo la Máster Class "Ciclismo Bajo Techo vrs. Power Condition".
4. Se dio la Mini conferencia "Cadencia en zonas de Entrenamiento".
5. Se tomó asistencia de alumnos (65 alumnos semanalmente).
6. Entrenaron Alto Rendimiento en Ciclismo bajo Techo.

Noviembre:

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".
4. Se tomó asistencia de alumnos (70 alumnos semanalmente).
5. Entrenaron Alto Rendimiento en Ciclismo bajo Techo.

Diciembre:

1. Hubo Control personal entre los mismos alumnos de FC.
2. Hubo Buena participación de alumnos en los entrenos.
3. Hubo Mejora en Resistencia Cardiovascular y muscular de alumnos en diferentes entrenos.
4. 10 Bicicletas activas.
5. Disciplina a un 90% de los alumnos en los entrenos.
6. 75% de alumnos con buen resultado en esfuerzo percibido.



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