

Guatemala 29 de Febrero del 2016

Señor  
Erick Roberto Sosa Aldana  
Viceministro del Deporte y la Recreación  
Ministerio de Cultura y Deporte  
Su Despacho

Estimado Señor Viceministro:

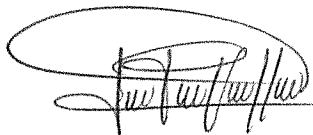
De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 402-2016, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 25-2016 correspondiente al mes de Febrero del 2016 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura serie A, numero 00095.

**ACTIVIDADES REALIZADAS:**

1. Se entregó el programa del mes de Febrero (adjunto)..
2. Resultados positivos en base al programa de entrenamiento de Ciclyng.
3. Educación deportiva en los alumnos (respeto, orden, disciplina). .
4. Hubieron 35 alumnos semanalmente.

**RESULTADOS OBTENIDOS:**

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.



Juan Pablo Vidaurre Herrera  
Instructor de Spinning



Vo.Bo. Veily Soto Franco  
Administrador Campo de Marte

**CAMPO MARTE  
ADMINISTRACION**

**PROGRAMA DE CICLISMO BAJO TECHO Y**  
**ENTRENOS VARIOS.**

LUNES 01	MARTES 02	MIERC. 03	JUEVES 04	VIERNES 05
FONDO & BOOT CAMP		RELAY 2X2		
INTERVAL & STRETCH		FONDO & BOOT CAMP		KICK BOXING
	RELAY 2X2 LOCAL		INTERVALOS & STRETCH	

LUNES 08	MARTES 09	MIERC. 10	JUEVES 11	VIERNES 12
POWER CARDIO		FAT BURNER LOCAL		
FAT BURNER & ABS.		POWER CARDIO		RECOVERY STRETCH
	FONDO & BOOT CAMP		100 % CARDIO	

LUNES 15	MARTES 16	MIERC. 17	JUEVES 18	VIERNES 19
KICK BOXING		FONDO 2x2 BODY CONDITION		
TODO TERRERNO		FAT BURNER		FIRE PROOF
	FAT BURNER & ABS.		TODO TERRENO	

LUNES 22	MARTES 23	MIERC. 24	JUEVES 25	VIERNES 26
TOTAL		RECOVERY		

<b>TRAINING</b>				
<b>FONDO &amp; BODY CONDITION</b>		<b>FAT BURNER</b>		<b>LIBRE</b>
	<b>RELAY</b>		<b>INTERVALOS</b>	

<b>LUNES 29</b>
<b>100 % CARDIO</b>
<b>100% CARDIO</b>

#### PLANIFICACION FEBRERO DEL 2016

1. Se hizo el calentamiento en cada entreno para estimular el corazón y preparar al cuerpo para una sobrecarga posterior.
2. Se hicieron los respectivos estiramientos de los músculos primarios, cuádriceps, isquiotibiales, psoas iliaco, gastronimius, deltoides, trapecios, erector de la espina dorsal.
3. Se entró en la fase principal del entrenamiento, trabajando zonas de entrenamiento desde el 60% al 85% de intensidad en frecuencia cardiaca.
4. Se mantuvo la fase principal por un lapso de 30 a 35 minutos en donde se trató de mejorar resistencia cardiovascular y cardiomuscular.
5. Luego de la fase principal se entró a la fase de enfriamiento ahí se buscó bajar la intensidad progresivamente para llegar a la calma nuevamente 50% de intensidad FC.
6. En el estiramiento final se buscó nuevamente los músculos primarios para relajar, regular lesiones y mejorar flexibilidad.
7. Se les dio una mini conferencia del porque es importante es estirar y cuánto tiempo debe de hacerse en el estiramiento primario y final.