

Guatemala 31 de Marzo del 2016

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

Estimado Viceministro:

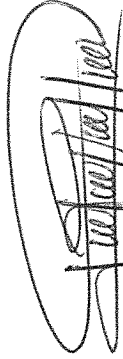
De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 402-2016, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 25-2016 correspondiente al mes de Marzo del 2016 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura serie A, numero 00096.

**ACTIVIDADES REALIZADAS:**

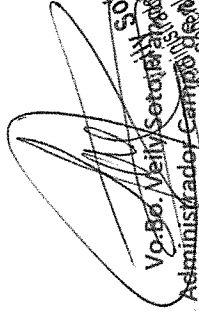
1. Se entregó el programa del mes de Marzo (adjunto)..
2. Resultados positivos en base al programa de entrenamiento de Ciclyng.
3. Educación deportiva en los alumnos (respeto, orden, disciplina)..
4. Hubieron 42 alumnos semanalmente.
5. Se dio la Mini conferencia de "Importancia de la Hidratación"
6. Se dio la Mini conferencia de " Los 4 sistemas usados en nuestro cuerpo"

**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.
5. Los alumnos enfatizaron su esfuerzo para mejores resultados personales.



Juan Pablo Vidaurre Herrera  
Instructor de Spinning



Sofo Franco  
Administrador Campesino  
Ministerio de Cultura y Deporte  
Dirección General del Deporte y la Recreación  
Carril de Marte

PROGRAMACION DE CICLISMO BAJO TECHO / ENTRENOS VARIOS MARCHO 2016.-

MARTES 01	MIERC. 02	JUEVES 03	VIERNES 04
	8:15 INTERVALOS & LOCALIZADO		9:15 FONDO
	9:00 FONDO		10:00 FONDO
	9:30 RECOVERY & ABS		10:30 INTERVALOS & LOCALIZADO
16:00 FONDO/RUNNING		16:00 INTERVALOS & LOCALIZADO	

LUNES 07	MARTES 08	MIERC. 09	JUEVES 10	VIERNES 11
8:15 MONTAÑA & SQUATS		8:15 FONDO & LOVELORN		9:15 RELAY
9:00 DIA DE LA CARRERA		9:00 FONDO & LOCALIZADO		10:00 RUNNING INTERVAL
9:30 FONDO		9:30 RECOVERY		10:30 FONDO
	16:00 INTERVALOS 2X2		16:00 MONTAÑA 2X2	

LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
8:15 RELAY		8:15 FONDO & RUNNING		9:15 MONTAÑA
9:00 INTERVALOS & ABS		9:00 MONTAÑA & RELAY		10:00 FREE
9:30 RELAY		9:30 SPRINT 5X5		10:00 FREE
	16:00 SPRINT 5X5		16:00 FONDO	

LUNES 21	MARTES 22	MIERC. 23	JUEVES 24	VIERNES 25
8:15 FONDO & BOOT CAMP		8:15 MONTAÑA / RUNNING		9:15 RUNNING
9:00 FONDO & LOCALIZADO		9:00 INTERVALO & BOOT CAMP		10:00 DIA DE LA CARRERA
9:30 MONTAÑA		9:00 FONDO/ SPRINT		10:30 FONDO 1X1
	16:00 FONDO & LOVELORN		16:00 MONTAÑA 1X1	

LUNES 28	MARTES 29	MIERC. 30	JUEVES 31
8:15 FREE		8:15 TODO TERRENO	
9:00 MONTAÑA & SQUATS		9:00 FREE	
9:30 FONDO		9:30 FREE	
	16:00 FREE		16:00 INTERVALO

### PLANIFICACION MARZO 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, gastroniimius, 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 LA HIDRATACION ANTES DURANTE Y DESPUES DEL ENTRENO.
8. Mini conferencia LOS 4 SISTEMAS USADOS EN NUESTRO CUERPO.

ASISTENCIA DE ALUMNOS CICLISMO BAJO TECHO / ENTRENOS

VARIOS...

Osvaldo Puentes	<del>Ezequiel</del>	Alan Yaeqay	<del>Alfonso</del>
Veronica Archila	<del>Veronica</del>	Xavier Yaeqay	<del>Alfonso</del>
Lisbeth Cantillán	<del>Lisbeth</del>	Sharaa Yaeqay	<del>Alfonso</del>
Isabel Antillon isabel	<del>Isabel</del>	Hidu Yaeqay	<del>Alfonso</del>
Karol Santiago	<del>Karol</del>	Esméralda Castro	<del>Alfonso</del>
Emma Paez	<del>Emma</del>	Keila Ortiz	<del>Alfonso</del>
Beverly londe	<del>Beverly</del>	Karen Gómez	<del>Alfonso</del>
Monica chavez	<del>Monica</del>	Clara Aguirre	<del>Alfonso</del>
Angie Cano	<del>Angie</del>	Lucero Gómez	<del>Alfonso</del>
Zully Chiquin	<del>Zully</del>	Buenacondo Stonandy	<del>Alfonso</del>
Paola Marroquin	<del>Paola</del>	Luis Hernandez	<del>Alfonso</del>
Antley Zelada	<del>Antley</del>	David Paez	<del>Alfonso</del>
Yaemin Morales	<del>Yaemin</del>	Erwin Gómez	<del>Alfonso</del>
Maryori Paez	<del>Maryori</del>	Brendy Yaeqay	<del>Alfonso</del>
Yaciny Guevara	<del>Yaciny</del>	Jesús Paez	<del>Alfonso</del>
Kevin Peiro	<del>Kevin</del>	Mario Morala	<del>Alfonso</del>
Rodrigo Carrillo	<del>Rodrigo</del>	Luis Tuc	<del>Alfonso</del>
SOSU LOZANO	<del>SOSU</del>	Ricardo Regalado	<del>Alfonso</del>
Dylan Carande	<del>Dylan</del>	Denis Carande	<del>Alfonso</del>
Branden Garus	<del>Branden</del>	Stuardo GOMER	<del>Alfonso</del>
Kevin Donce	<del>Kevin</del>	Carlos Ray	<del>Alfonso</del>

ASISTENCIA DE ALUMNOS CICLISMO BAJO TECHO / ENTRENOS

VARIOS...

Claydee de la Cruz	<del>Handy</del>	Sr. Mont. x 2020	<del>MTB</del>
Yara de Lopez	CR	Oscar Melgar	
Diana Salazar	Diana	Silveria Cuxum	SE
Ada Salazar	<del>Ada</del>	Estuardo Rufa Almor	
Ruby Merida	<del>Ruby</del>	Maribel Uda	<del>Merida</del>
Conda Mudez	<del>Conda</del>	Katerin Luciana	<del>Katerin</del>
Quidia Mejia	<del>Quidia</del>	Naomy Uria	ATB 21
Silvia Hernandez	<del>Silvia</del>	Dulcewiba Garcia	<del>Silvia</del>
Tranin Pano	<del>Tranin</del>	Acky Sotolongo	<del>Tranin</del>
Leonora Garcia	<del>Leonora</del>	Diana Julia	<del>Leonora</del>
Maria Julia	<del>Maria</del>	Rosario Cuy	<del>Maria</del>
Silveria Cuxum	SE	Enna Rio	Enna
Calenda Mudez	SE	Estrella Saravia	<del>Calenda</del>
Melvin Alvarez	<del>Melvin</del>	Ruby Merida	<del>Melvin</del>
Prullia	<del>Prullia</del>	Debara Olando	<del>Prullia</del>
Judy Jimenez	<del>Judy</del>	Paola Emiguel	<del>Judy</del>
Carla Salazar	<del>Carla</del>	Mishell Lopez	<del>Carla</del>
Diana Salazar	<del>Diana</del>	Ada Salazar	<del>Diana</del>
Naomy Uria	Naomy	Maria Julia	<del>Naomy</del>

ASISTENCIA DE ALUMNOS CICLISMO BAJO TECHO / ENTRENOS

VARIOS...

René Reyes	<del>René Reyes</del>	Silveria Cuxom	Silveria
claudia orón	<del>claudia orón</del>	Hiote Pariza	Hiote
Robasio Cuy	Robasio Cuy	Maribel Uta	<del>Maribel Uta</del>
Diana Salazar	Diana Salazar	Ada Salazar	Ada Salazar
Maria Xela	<del>Maria Xela</del>	Ruby Merida	Ruby Merida
Ara V. Borellaz	<del>Ara V. Borellaz</del>	Arap. Barillas	<del>Ara V. Borellaz</del>
Melina Andres	Melina Andres	Seteia Saravia	Seteia Saravia
Ruby Merida	<del>Ruby Merida</del>	Claud Mendez	<del>Ruby Merida</del>
Yuma	<del>Yuma</del>	Deora Obaro	YUMA
Yuma Caravantes	Yuma Caravantes	Yuma Caravantes	Yuma
Juá Jimenez	<del>Juá Jimenez</del>	Enera Pop	Enera
Carla Beru	<del>Carla Beru</del>	Ada Salazar	Ada Salazar
America Gutierrez	<del>America Gutierrez</del>	Yuma Popo.	Yuma
Yuma Caravantes	Yuma Caravantes	Robasio Cuy	Robasio Cuy
Maria Xela	<del>Maria Xela</del>	Rosa Martinez	Rosa Martinez
Herde Garcia	<del>Herde Garcia</del>	Rebeca Antillon	Rebeca Antillon
Isabel Castillon	<del>Isabel Castillon</del>	Silveria Cuxom	SC
Cony Mayan	<del>Cony Mayan</del>	Carlos Garcia	Carlos Garcia
Keyla Hernandez	<del>Keyla Hernandez</del>	Ada Salazar	Ada Salazar

