

Guatemala 31 de marzo de 2,014

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

Estimado Señor Ardon:

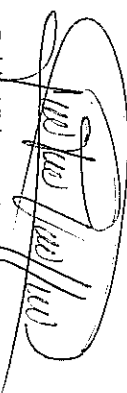
De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 446-2014, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 37-2014 correspondiente al mes de Marzo del 2014 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura Serie A, número 00052

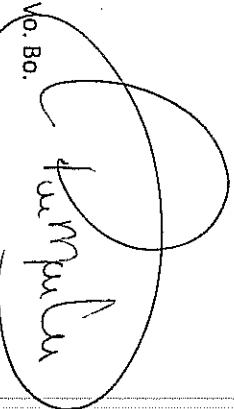
ACTIVIDADES REALIZADAS:

1. Se entrego el programa del mes de Marzo de Cicyng (adjunto).
2. Control Motivación y orden de los alumnos.
3. Entrenamientos de Cicyng vrs. Localizado.
4. Mini conferencia "Beneficios del Entrenamiento Localizado"
5. Mini Conferencia "Importancia de una Buena Alimentación"
6. Zonas de monitoreo en Entrenamiento Aeróbicos vrs. Anaeróbicos.

RESULTADOS OBTENIDOS:

1. Los usuarios ponen en práctica las charlas de Cicyng vrs. Localizado.
2. Resultados positivos en base al programa de entrenamiento de Cicyng.
3. 112 usuarios activos semanalmente en los entrenamientos.
4. Incremento de la Resistencia Cardio muscular en los alumnos.
5. Desempeño y progreso de un 60% del total de alumnos en sus entrenamientos.


Juan Pablo Vidaurre Herrera
Instructor de Cicyng

Vo. Bo. 
Sr. Peter Marroquín
ADMINISTRADOR
DIRECCIÓN GENERAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTES

PROGRAMA Y PLANIFICACION CICLYNG MIES DE MARZO 2014

LUNES 03	MARTES 04	MIERC. 05	JUEV 06	VIER 07	SABADO
6:00 FONDO/ACON.					6:00 LIBRE
7:00 FONDO/ACON.					
8:00 ACON./FONDO					
		10:00 INTERV./ACON.	10:00 COLINA		
15:00 FONDO/ACON.	15:00 INTERV./ACON.			15:00 FONDO	
16:00 ACON./FONDO	15:30 FONDO			15:30 COLINA	

LUNES 10	MARTES 11	MIERC. 12	JUEVES 13	VIERNES14	SABADO15
6:00 INTERV 1X1					6:00 LIBRE
7:00 MONT/RUN					
8:00 MONT/RUN					
		10:00 FONDO/INTER	10:00 MONT/RUN		
15:00 FONDO	15:00 INTER/RUN			15:00 MONTAÑA	
16:00 MONT/RUN	15:30 FONDO			15:30 LIBRE	

LUNES 17	MARTES 18	MIERC. 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SABADO 22
6:00 MONT/RUN					LIBRE
7:00 INTERV 1X1					
8:00 INTERV/ACON.					
		10:00 FONDO/MONT.	10:00 LIBRE		

15:00 MONT/RUN	15:00 FONDO			15:00 INTERVALOS	
16:00 FONDO	15:30 FONDO/ACON.			15:30 COLINA	
LUNES 24	MARTES 25	MIERC. 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SABADO 29
6:00 FONDO/ACON.					LIBRE
7:00 INTERV 2X2					
8:00 ACON/MONT.					
		10:00 TT	10:00 LIBRE		
15:00 MONT/ACON.	15:00 FONDO			15:00 MONT/RUN	
16:00 MONT/ACON.	15:30 TT			15:30 MONT/RUN	

- 1.- En la primera semana veremos entrenamientos de quemadura de grasa y localizados y la idea central es el fortalecimiento de fibras musculares, como tendones y articulaciones.
- 2.- Segunda semana se harán entrenamientos de resistencia cardiovascular y cardio muscular, la finalidad es un mejor corazón y un mejor rendimiento a nivel de Oxigenación.
- 3.- En la tercera semana se harán entrenamientos explosivos cardiovasculares mezclados con entrenamientos de resistencia muscular, objetivo demanda submáxima y máxima de resistencia cardiomuscular.
- 4.- Cuarta semana es donde veremos todo lo del mes de Marzo con los diferentes grupos y ver progreso y no progreso.
- 5.- Se les hace ver a los alumnos el porqué de la ingesta de líquidos, (agua o bebida hidratante) así como el calzado a usar en los entrenamientos.

JUAN PABLO VIDAURRE HERRERA
INSTRUCTOR DE SPINNING