

Guatemala 29 de Agosto de 2,014

Señor  
Francisco Javier Antonio 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 Agosto del 2014 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura Serie A, número 00059.

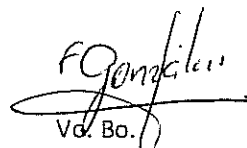
ACTIVIDADES REALIZADAS:

1. Se entrego el programa del mes de Agosto de Ciclismo Bajo Techo (adjunto).
2. Control Motivación y orden de los alumnos.
3. Entrenamientos Varios, Circuitos, intervalos.
4. Mini conferencia "Músculos involucrados en Ciclismo Bajo Techo"
5. Mini Conferencia " Entrenamiento para personas de la Tercera Edad "
6. Mini Conferencia "Como medir FC para mejor beneficio de la persona"
7. Mini Conferencia ".Ventaja y Desventaja de la ingesta de líquidos"

RESULTADOS OBTENIDOS:

1. Monitoreo de parte de los alumnos de FC en sus entrenamientos.
2. Buena participación de alumnos en los entrenos.
3. Monitoreo de FC (Frecuencia Cardiaca )
4. 15 Bicicletas activas.
5. Control y monitoreo a los alumnos en desempeño entrenos localizados.
6. Monitoreo en tiempos a nivel aeróbico (sprint), sets y repeticiones en entrenos anaeróbicos (localizados).
7. Incremento de un 75% de fuerza cardiomuscular en los alumnos (cadencia vrs. tiempo)

  
Juan Pablo Vidaurre Herrera  
Instructor de Spinning

  
Vd. Bo.  
Francisco González J.  
Administrador  
Campo de Marte