

Guatemala 31 de Marzo de 2,015

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

Estimado Señor Ardon:

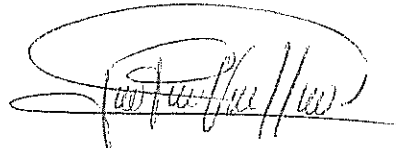
De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 295-2015, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 38-2015 correspondiente al mes de Marzo 2015 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura serie A, numero 00069.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

1. Se entrego 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 tomo asistencia de alumnos.
7. Se dio la Mini conferencia "Cadencias vrs. Resistencia en un entreno de ciclismo bajo techo".

RESULTADOS OBTENIDOS:

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



Juan Pablo Vidaurre Herrera
Instructor de Spinning



Vo.Bo. Francisco González J.
Administrador Campo de Marte
Dirección General del Deporte y la Recreación
Ministerio de Cultura y Deporte

PROGRAMA Y PLANIFICACION CICLISMO BAJO TECHO MARZO 2015

LUNES 02	MARTES 03	MIERC. 04	JUEVES 05	VIERNES 06
8:15 TT		8:15 FONDO	8:30 RECOVERY	
9:00 TT		9:00 FONDO	9:15 RECOVERY	
	16:00 FONDO		16:00 TT	16:00 RECOVERY

LUNES 09	MARTES 10	MIERC. 11	JUEVES 12	VIERNES 13
8:15 FONDO		8:15 MONTAÑA	8:30 FONDO/SPRINT	
9:00 FONDO		9:00 MONTAÑA	9:15 FONDO/SPRINT	
	16:00 FONDO/SPRINT		16:00 MONTAÑA	16:00 FONDO

LUNES 16	MARTES 17	MIERC. 18	JUEVES 19	VIERNES 20
8:15 MONTAÑA		8:15 T. TERRENO	8:30 RECOVERY	
9:00 MONTAÑA		9:00 T. TERRENO	9:15 RECOVERY	
	16:00 T. TERRENO		16:00 MONTAÑA	16:00 RECOVERY

LUNES 23	MARTES 24	MIERC. 25	JUEVES 26	VIERNES 27
8:15 MASTER CLASS		8:15 FONDO	8:30 LIBRE	
9:00 FONDO		9:00 MASTER CLASS	9:15 LIBRE	
	16:00 FONDO		16:00 MASTER CLASS	16:00 LIBRE

LUNES 30	MARTES 31
8:15 LIBRE	
9:00 LIBRE	
	16:00 LIBRE

PLANIFICACION MES DE MARZO 2015

1.- En la primera semana veremos:

Todo Terreno (TT) se ven los diferentes planos de entreno, con cadencias variadas desde el 80% (resistencia moderada), hasta el 60% (cadencia fuerte), con una Frecuencia Cardíaca (FC) del 60% aeróbica (moderada y estable), hasta el 90% anaeróbica (punto de fatiga).

Fondo con una cadencia del 85% a 75% (resistencia moderada/un poco fuerte), con FC del 60% al 70% (aeróbica) usando el sistema oxidativo.

Recovery este es un entreno de recuperación o descanso activo con cadencias moderadas de un 80% (moderada) y FC de un 65%.

2.- En la segunda semana veremos:

Fondo, acá veremos entreno de resistencia cardiovascular con cadencias moderadas un poco fuerte de un 65% a un 75%; con FC de un 70% a 80% se obtiene beneficios de quema de grasa y resistencia cardiorrespiratoria.

Montaña acá se entrena resistencia cardiomuscular con Cadencias de hasta un 60% (fuerte) con FC del 85% al 92% con periodos cortos de recuperación acá se activa lo que es el sistema anaeróbico carbohidratos (acido láctico).

Fondo/Sprint, entreno cardio respiratorio, quema de grasa y explosivos, se mantiene la cadencia en mayor parte a un 75% teniendo en cuenta que a la hora de los sprint la cadencia llegara a un 90% en máximo de tiempo de 40 segundos con recuperaciones de un minuto, estos sprint se harán cada 10 minutos, sacando 5 sets.

3.- En la tercera semana se entrenara:

Montaña con cadencias del 60% (fuerte) y FC hasta un 80% u 85%, se busca la mejora de resistencia cardiomuscular, así también habrán periodos cortos de recuperación de 2 minutos en cada 15 de montaña.

Todo Terreno, variedad de cadencias en diferentes planos desde un 60% hasta un 80%, con FC también del 60% hasta el 90%.

Recovery entrenos de descanso activo, parado y sentado con cadencia moderada o suave a un 80% y FC al 65%.

4.- En la cuarta semana:

Tendremos "MASTER CLASS" dos entrenos en un uno "Ciclismo Bajo Techo & Body Condition" un entreno de tu a tu, donde se verá la capacidad de los alumnos a nivel de su condición física, disciplina y dedicación hacia ellos mismos.

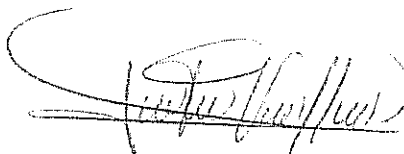
Fondo, con cadencias del 80% al 70%, con FC del 65% al 75%, quema de grasa y resistencia cardiorrespiratoria.

Libre, el entrenador designara como será el entreno en ese día (entreno sorpresa).

5.- Como siempre se harán los estiramientos respectivos de los principales músculos tanto Agonistas como Antagonistas con una duración de 10 segundos mínima y máxima de 15 segundos.

6.- Se da una breve explicación del entreno y parámetros de seguridad a los alumnos, así como las Miniconferencias.

7.- En los dos últimos días restantes del mes hay entrenamiento libre o entreno sorpresa.



Juan Pablo Vidaurre H.
Instructor de Spinning

Rigoberto Rodriguez	[Signature]	Julia Jimenez	[Signature]
Linda Masterson	[Signature]	Linda Masterson	[Signature]
Brendo Morales	[Signature]	Melvin Rodriguez	[Signature]
Aljandra Roca	[Signature]	Claudia Gonzalez	[Signature]
Caterina Alamo	[Signature]	Cris Cartena	[Signature]
Angelica Trujillo	[Signature]	Tania Lopez	[Signature]
Dayana Aguilar	[Signature]	Sherry de Silva	[Signature]
Yvonne Aguilar	[Signature]	Giovanna Gonzalez	[Signature]
Eracely Poboa	[Signature]	Sharon Anderson	[Signature]
Maria Gutierrez	[Signature]	Glenn Aguirre	[Signature]
Elizabeth Maldonado	[Signature]	Arnalia Lopez	[Signature]
Maddeline Laera	[Signature]	Dayana Aguilar	[Signature]
Fabiana Rodriguez	[Signature]	WISA GARCIA	[Signature]
Sandy Gonzalez	[Signature]	Jerman Bonilla	[Signature]
Alma Lopez	[Signature]	DIEGO OSUNDO	[Signature]
Janis Harris	[Signature]	Melvin Rodriguez	[Signature]
Yvonne Lopez	[Signature]	Paul Salazar	[Signature]
Aracely Lopez	[Signature]	Aracely Pobadilla	[Signature]
Lina Alvarado	[Signature]	Maria Gutierrez	[Signature]
Maricela Duarte	[Signature]	Olya Arce	[Signature]
Yvonne Garcia	[Signature]	Maria Fuentes	[Signature]
Yvonne Garcia	[Signature]	Yvonne Garcia	[Signature]
Gloria Amaris	[Signature]	Lace Moreno	[Signature]
Georgina Amaris	[Signature]	Claudia Gonzalez	[Signature]
Caterina Alamo	[Signature]	Adriana Lopez	[Signature]
Yvonne Garcia	[Signature]	Sindy Gonzalez	[Signature]
Paul Salazar	[Signature]	Maritza Nunez	[Signature]

Shery de Luna	Luna	Dijet Mojica	[Signature]
Yolir de Gonzalez	[Signature]	[Signature]	
Yara Rodriguez	YR.	Rossana Gonzalez	RuOP
Karla Moran	[Signature]	Valentina Cordón	Valentina
Miriam Kattan	[Signature]	Micaela Ramirez	Micaela
Eli Castillo	[Signature]	Isabelina Lara	[Signature]
Amalia Lopez	Amalia	Bronice Abad	[Signature]
José Pérez	José Pérez	Fabiola Rodriguez	[Signature]
Yaguahideja	[Signature]	Betzabeth Acuña	[Signature]
America Quintana	[Signature]	Amalia Pérez	Amalia
Aracely Bobadilla	[Signature]	Alyndra Renteria	al
Carolina Bobadilla	[Signature]	Harán Aguilar	[Signature]
Maria Gutierrez	[Signature]	Darisa Quevedo	[Signature]
Melvin Rodriguez	[Signature]	Nilma Aguilar	[Signature]
Maritza King	Maritza K.	Dayana Quevedo	[Signature]
Mc. Eusebio Quintana	[Signature]	Brenda López	[Signature]
Celia Garcia	[Signature]	Fabiola Sique	[Signature]
Jessica Maza	[Signature]	Olga López	[Signature]
Lin Gorn	[Signature]	Elizabeth Sique	[Signature]
Yolanda Gorn	[Signature]	Melvin Rodriguez	[Signature]
Melvin King	[Signature]	Maria Gutierrez	[Signature]
Melvin King	[Signature]	Aracely Bobadilla	[Signature]
Yolanda Gorn	[Signature]	Giovanna Navar	[Signature]
Yolanda Gorn	[Signature]	Kathleen Gonzalez	[Signature]
America Quintana	[Signature]	Gloria Armita	[Signature]
Elizabeth	[Signature]	Silvia Patricia	[Signature]
Yaguahideja	[Signature]	Jessica Escobar	[Signature]

Fabiola Rodriguez	[Signature]	Alison AlviGores	
Devlin Fuente	[Signature]	Alejandra Vasillas	
Jacqueline (Partillano)	[Signature]	Estela re.Fujico	
Misael Managon	[Signature]	Paola AZUSENA	
Claudia OSORIO	[Signature]	Jeferson del sid	
Erica Garcia	[Signature]	Marta Barco	
Sofia Fuentes	[Signature]	Carlos A. Vasquez	[Signature]
Kimberly Leva	[Signature]	Elder Ixcopal	[Signature]
Ana Guerra	[Signature]	Carlos Flores	[Signature]
Alejandra E	[Signature]	Ingrid Cardona	[Signature]
Juonne Cruz	[Signature]	Silberia Cuxum	
KATHINE MADRE	[Signature]	Ermelinda Coy	[Signature]
NATALY RAMIREZ	[Signature]	Fredy Choc	[Signature]
Fernanda Girón	[Signature]	Zoila Chiquin	[Signature]
Lucy Mendoza	[Signature]	Daniella Perez	[Signature]
Elizabeth Cabrera	[Signature]	Gabriela Lopez	[Signature]
Sofia Caballeros	[Signature]	Silberia Cuxum	
Mariana Bernal		Huani Garcia	[Signature]
Darfela Chirín		Luisa Valdizon	[Signature]
Mestlin Valencia		Muelor (Jato)	[Signature]
Elizabeth Inestubi	[Signature]	Evelyn Fernandez	[Signature]
Jennifer Bernal		Ingrid Cardona	[Signature]
Sarahi Barrientos	[Signature]	Mario SANTIZO	[Signature]
Rebeca Barco		Alex maria	[Signature]
Edvardt Puga		Enzo Pop	[Signature]
Edoardo Chikal	[Signature]	Roberto Coy	[Signature]
Brizeida Taguer		Miguelina Gonzalez	[Signature]