

Licenciada
Gladys Elizabeth Palala Gálvez
Viceministra del Deporte y la Recreación
Su Despacho

Estimada Licenciada:

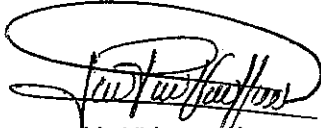
De la manera más atenta me dirijo a usted con el propósito de presentarle mi informe de actividades conforme a lo estipulado en el Contrato Administrativo por servicios Técnico Profesionales Número 295-2015, aprobado mediante el Acuerdo Ministerial Número 38-2015 correspondiente al mes de Octubre 2015 y para cobro de mis honorarios estoy presentando factura serie A, numero 00086.

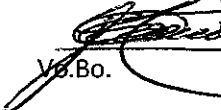
ACTIVIDADES REALIZADAS:

1. Se entregó el programa de entrenos del mes de Octubre.
2. Se dio la Mini conferencia "Importancia de la Ingesta de Frutas en nuestra alimentación"
3. Se hizo la Máster Class "Ciclismo Bajo Techo vrs. Power Condition".
4. Se dio la Mini conferencia "Cadencia en zonas de Entrenamiento".
5. Se tomó asistencia de alumnos (65 alumnos semanalmente).
6. Entrenaron Alto Rendimiento en Ciclismo bajo Techo.

RESULTADOS OBTENIDOS:

1. Los alumnos entrenaron con actitud, energía y dinamismo.
2. Se busco la mejora en el acondicionamiento de los alumnos.
3. Se trabajo bajo zonas de entrenamiento como siempre.
4. Hubo un promedio de 80 alumnos semanalmente.
5. Se obtuvo buena demanda de alumnos en la máster Class.
6. Se hicieron pruebas de fuerza y resistencia cardiovascular.


Juan Pablo Vidaurre Herrera
Instructor de Spinning


V.B.Bo. Carlos Gustavo Muracao Guillén
Administrador Centro Deportivo Campo de Marte
Dirección de Áreas Sustantivas
Dirección General del Deporte y la Recreación

PROGRAMA Y PLANIFICACION CICLISMO BAJO TECHO OCTUBRE 2015

| | |
|------------------------|-----------------------|
| JUEVES 01 | VIERNES 02 |
| | 9:15 LIBRE |
| 16:00 LIBRE | |

| | | | | |
|-----------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------|
| LUNES 05 | MARTES 06 | MIERCOLES 07 | JUEVES 08 | VIERNES 09 |
| 9:15 FONDO | | 9:15 FAT BURNING | | 9:15 RECOVERY |
| | 16:00 FAT BURNING | | 16:00 FONDO | |

| | | | | |
|------------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| LUNES 12 | MARTES 13 | MIERCOLES 14 | JUEVES 15 | VIERNES 16 |
| 9:15 TODO TERRENO | | 9:15 MONTAÑA | | 9:15 RECOVERY |
| | 16:00 MONTAÑA | | 16:00 TODO TERRENO | |

| | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------|
| LUNES 19 | MARTES 20 | MIERCOLES 21 | JUEVES 22 | VIERNES 23 |
| 9:15 FONDO/LOCAL | | 9:15 INTERVALO | | 9:15 LIBRE |
| | 16:00 INTERVALO | | 16:00 FONDO/LOCAL | |

| | | | | |
|-------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------------|
| LUNES 26 | MARTES 27 | MIERCOLES 28 | JUEVES 29 | VIERNES 30 |
| 9:15 MONTAÑA | 16:00 FONDO | 9:15 MONTAÑA | 16:00 FONDO | 9:15 MASTER CLASS |



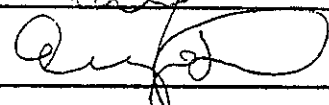
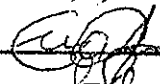

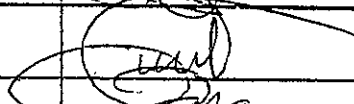
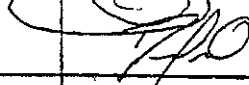



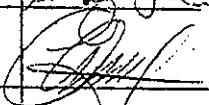
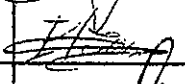

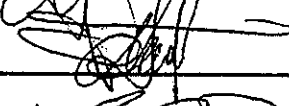



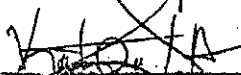
PLANIFICACION MES DE OCTUBRE 2015

1.- Se vio lo que es el Calentamiento en todos los entrenos ya que es parte fundamental para estimular el corazón, elevar la temperatura corporal, preparar ligamentos, tendones y articulaciones y esto con lleva a preparar nuestro cuerpo para una sobrecarga posterior a nivel del entreno.

2.- En la Parte Principal de los entrenos de Ciclismo Bajo Techos se trabajo con cadencias desde un 55% hasta un 92% con frecuencias cardiacas del 60% hasta un 85% de intensidad de acuerdo a edad, sexo y factores de riesgo.

| | | | |
|-------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|
| Sally Aplicano | Handwritten | Martha López de Ochoa | Handwritten |
| Alvina Guzman | Handwritten | Johanna Peira | Handwritten |
| Arcelia Hernández | Handwritten | Gerardo Maldonado | Handwritten |
| Madeline Lopez | Handwritten | José Santizo | Handwritten |
| Karina Reyes | Handwritten | Katherine Suarez | Handwritten |
| Maritza Muñoz | Handwritten | Hermininda Garcia | Handwritten |
| Debra Ochoa | Handwritten | Silveria Cuxum | Handwritten |
| Sally Aplicano | Handwritten | Miguel González | Handwritten |
| Maria Embardilla | Handwritten | Celeny González | Handwritten |
| Maria Gutierrez | Handwritten | Francisco Gallo | Handwritten |
| Jim Gomez | Handwritten | Luby del Aguila | Handwritten |
| Debra Ochoa | Handwritten | Ensid Ochoa | Handwritten |
| Sally Aplicano | Handwritten | Erica Pop | Handwritten |
| Maria Lopez | Handwritten | Maritza Muñoz | Handwritten |
| Erin Meyer | Handwritten | Walter Segura | Handwritten |
| Karina Reyes | Handwritten | Quindy Suarez | Handwritten |
| Maritza Muñoz | Handwritten | Isabel Torres | Handwritten |
| Dawnanna Aguilar | Handwritten | Patricia Escobedo | Handwritten |
| Arcely Bobadilla | Handwritten | Julio Perez | Handwritten |
| Maria Gutierrez | Handwritten | Edwin Hesp | Handwritten |
| Julie Jackson | Handwritten | Bladina Lopez | Handwritten |
| Celeny González | Handwritten | Verónica Lemus | Handwritten |
| Miguel González | Handwritten | Alma Hernandez | Handwritten |
| Silveria Cuxum | Handwritten | Orilia Salvia | Handwritten |
| Erin | Handwritten | Edwina Barrera | Handwritten |

| | | | |
|----------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|
| Manuela Aguilar | [Signature] | Manana Aguilar | [Signature] |
| Daiana Aguilar | [Signature] | Ingrid Cardona | [Signature] |
| Jason Dominguez | [Signature] | Johannes Joldan | [Signature] |
| EDUARDO DARDON | [Signature] | Silberia Cochum | [Signature] |
| Manuel Dominguez | [Signature] | Heidy Betancourt | [Signature] |
| Amalia Lopez | [Signature] | Jacelin Betancourt | [Signature] |
| Maria Larios | [Signature] | Erica Poo | [Signature] |
| Karen Aguilar | [Signature] | Marcela Gonzalez | [Signature] |
| Yara Rodriguez | [Signature] | Shelly de Luna | [Signature] |
| Chandra Lopez | [Signature] | Tim Egan | [Signature] |
| Maricela Gonzalez | [Signature] | Martha Lopez de Ochoa | [Signature] |
| RENÉ TORRES | [Signature] | Cesar Castro | [Signature] |
| Yanet Mazon | [Signature] | Jennifer Rojas | [Signature] |
| Alicia Mazon | [Signature] | Yana Gonzalez | [Signature] |
| Manuel Dominguez | [Signature] | Yana Gonzalez | [Signature] |
| Yanet Mazon | [Signature] | Amelia Hernandez | [Signature] |
| Yana Hernandez | [Signature] | Yara de Lopez | [Signature] |
| Marin Estrada | [Signature] | Eduardo Leonado | [Signature] |
| Veronica Lopez | [Signature] | Aracely Brindilla | [Signature] |
| Patricia Escalante | [Signature] | Yana Gonzalez | [Signature] |
| Dhora Chando | [Signature] | Monica Vasquez | [Signature] |
| Aracely Gutierrez | [Signature] | Roberto Yax | [Signature] |
| Aracely Brindilla | [Signature] | Marin Estrada | [Signature] |
| Mario Gutierrez | [Signature] | Maritz M | [Signature] |
| Daiana Aguilar | [Signature] | Shelly de Luna | [Signature] |
| Silberia Cochum | [Signature] | Geovany Langoya | [Signature] |
| Marta Oliva | [Signature] | Tim Egan | [Signature] |
| ERICA PPO | [Signature] | Erica Rodriguez | [Signature] |
| Heidy Garcia | [Signature] | Veronica Lopez | [Signature] |

| | |
|--------------------|--|
| Jim Gomez |  |
| Yolp de Gonzalez |  |
| Shay de Luna | Wesley |
| Eugene Dora |  |
| Audricci Hernandez | Audricci # |
| Azucena Chelo | Audricci # |
| Karina Reyes | Karina |
| Esmeralda Perez |  |
| Luvia Guzman |  |
| Ruby Vargas |  |
| Debara Oando |  |
| Lissette Mejia | Lissette |
| Veriana Sacastano |  |
| Mia Perallos | Mia |
| Jarom Dominguez |  |
| Manuel Ramirez |  |
| Martina Muñoz | MP |
| Aida Roche | Aida R. |
| Olivero Lopez |  |
| Wendy Salas |  |
| Manuel de Jesus |  |
| Jesus Dominguez |  |
| Carlos Anton |  |
| Jail Selaru |  |
| Byron Selaru |  |
| Haroon Atilar |  |

Sherry

Travis

Fred

John

Mike

Tom

Bob

Bill

Sam

3.- Posteriormente después de la Fase Principal se vio el bajar el cardio e intensidad para entrar a la etapa del Enfriamiento esto es para nivelar nuestro corazón y llegar casi al punto de cómo comenzamos buscando la relajación a nivel del corazón y de consumo de oxígeno.

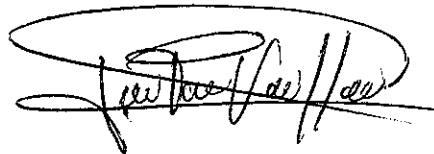
4.- Eventualmente hubieron entrenos localizados, abdomen, sentadillas, despechadas, glúteo, etc.

5.- Se Hicieron los estiramientos respectivos de los principales músculos tanto Agonistas como Antagonistas con una duración de 10 segundos mínima y máxima de 15 segundos tanto en el calentamiento como en la parte final del entreno.

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

7.- Se dan mini conferencias a los usuarios.

8.- Se hace una Master Class de Ciclismo bajo techo de 1 hora y media.



Juan Pablo Vidaurre Herrera
Instructor de Spinning

JPVH/WOLF...