

**INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL Y CERTIFICADO DE CUMPLIMIENTO  
DE LA PRESTACIÓN DE SERVICIOS AÑO 2026.**

<b>Mes</b>	<b>FEBRERO</b>
------------	----------------

Nombre	Angela Reveco Rodríguez
RUT	██████████
Profesión	████████████████████
Departamento	GESTIÓN DEPORTIVA
Programa Social	DEPORTES 2026-2027
Período del Contrato	01/01-31/12
Actividad Genérica	Plazas funcionales
Actividad Específica	PLANIFICACIÓN Y EJECUCIÓN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL EN PLAZAS Y PARQUES DE LA COMUNA.

Actividades efectuadas en el mes:

Sesiones de entrenamiento funcional enfocada en el desarrollo de las condiciones físicas de jóvenes adultos.
Planifico y realizo clases orientadas en fuerza, resistencia cardiovascular y coordinación.
Calentamiento en base a movilidad articular, tabata y posteriormente al trote.
Trabajo centrado en algún grupo muscular (tren superior o tren inferior) con intervalos de 45-25seg por serie, al terminar cada circuito se realiza un tabata para nuevamente salir al trote y volver pasando a otro grupo muscular.
Para finalizar realizamos vuelta a la calma y elongación.


