

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

Mes	FEBRERO
------------	----------------

Nombre	ALLAN SALINAS SEGUEL
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:

El entrenamiento Funcional se realiza de forma gratuita en las diferentes plazas de la comuna de Las Condes logrando así llegar a todo tipo de público jóvenes, adultos y adultos mayores.
Este tipo de entrenamiento se realiza con el peso corporal de la persona consiguiendo un mayor control de su cuerpo para así mejorar sus funciones básicas del día a día
Durante este mes nos enfocamos en trabajar y mejorar la capacidad aeróbica de las personas que asisten a la plaza funcional, realizando ejercicios específicos que le permitan aumentar sus capacidades a cada uno según sus condiciones físicas. Manteniendo siempre un umbral de exigencia no superior a los 75% del VO2MAX.
La planificación que utilice para enfocarme en ese objetivo fue realizar entrenamientos de cardio, HIIT, TABATA, saltos (pies juntos, unipodal, saltos al cajón, etc.) carreras



