

INFORME DE ACTIVIDADES MENSUAL DE PROFESOR DE TALLER
PROGRAMA TALLERES RECREATIVOS Y DE DESARROLLO

Mes	JULIO
-----	-------

Nombre	PEÑA TRINCADO ROSARIO		
RUT		Período del Contrato	16/03 - 30/11 2026

ID	Nombre Taller	Horario 1	Horario 2	Lugar de Ejecución	Asistentes
T.1	ENTRENAMIENTO GAP	MAR 19:45-20:45	JUE 19:45-20:45	PAUL HARRIS 1000 CC PADRE HURTADO	6
T.2	ENTRENAMIENTO GAP	MAR 18:30-19:30	JUE 18:30-19:30	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	7
T.3	ENTRENAMIENTO GAP	MIE 19:30-20:30	VIE 19:30-20:30	SANTA ZITA 9135(CC SANTA ZITA)	6

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Durante este mes los entrenamientos se desarrollaron mediante circuitos de trabajo. Las sesiones estuvieron enfocadas principalmente en el tren inferior, utilizando intensidades altas para potenciar la fuerza y la resistencia muscular de las alumnas. Además, se modificaron los tiempos de pausa entre ejercicios con el objetivo de favorecer el desarrollo de la capacidad aeróbica.
T.2	En las actividades realizadas este mes se empleó la metodología de entrenamiento en circuitos. El trabajo estuvo orientado al fortalecimiento del tren inferior, aplicando cargas altas intensidad para mejorar la fuerza y la resistencia física. También se realizaron variaciones en los períodos de recuperación, buscando optimizar la capacidad aeróbica de las participantes.
T.3	Los entrenamientos del mes se planificaron utilizando circuito como método principal. El enfoque estuvo puesto en el desarrollo del tren inferior, con ejercicios de alta intensidad destinados a incrementar la fuerza y la resistencia de las alumnas. Asimismo se ejecutaron los tiempos de descanso entre estaciones para estimular una mejor adaptación aeróbica y aumentar el rendimiento.

Firma prestador de los servicios

Ruif

