

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

Mes	MARZO
------------	--------------

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

Actividades efectuadas en el mes:

<p>Entrenamientos realizados al aire libre en una plaza dentro de la comuna y ejecutados con el peso corporal enfocados a los movimientos que realiza una persona día a día.</p>
<p>Se utilizan diferentes tipos de entrenamientos para poder hacer las clases más dinámicas e ir variando clase a clase.</p>
<p>Los tipos de entrenamientos son: HIIT, Tabata, Heavy Day, Pareja Day, Benchmark, 12 Days, Crossfit, Death By, entre otros. Unos se trabajan por tiempo y otros por repeticiones.</p>
<p>En clases nos enfocamos en trabajar el cuerpo completo: Aeróbico, tren superior, abdomen y tren inferior. Cada sesión tiene los mismos enfoques, pero trabajados con diferentes tipos ejercicios y entrenamientos.</p>

