

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

Mes	MARZO
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
Todas las clases se realizan ejercicios diferentes (tren superior, tren inferior, ejercicios aeróbicos. Etc.) así para lograr un mejoramiento del cuerpo completo y para que ninguna persona tenga impedimentos para realizar actividades del día a día
Los tipos de entrenamiento que se realizan son de tren superior, tren inferior. Cardio, EMOM, AMRAP, estaciones con material, ejercicios de carrera, potencia, cambios de dirección, saltos y días de deportes. Toda esta batería de entrenamientos esta dividía con la finalidad de que haya mejoramiento de estado físico según los días de entrenamiento.

