

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

Mes	MAYO
-----	------

Nombre	PEÑA TRINCADO ROSARIO		
RUT	[REDACTED]	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	8
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)	9

ID	Descripción de Actividades (Ver ID del Taller)
T.1	Para el mes de mayo se realiza trabajos de fuerza en cada alumna con el fin de intensificar el trabajo y objetivo de las alumnas, en este periodo se realizan ejercicios con mayor carga, pero menor repeticiones. Con el fin de aumentar más masa muscular en los glúteos, abdomen y piernas.
T.2	El entrenamiento del mes de mayo, se comienza con trabajo de fuerza, para este grupo de alumnas ya que existe conocimiento de ejercicios de fuerza y el tipo de entrenamiento. (de menor repetición y más carga de peso), Por lo cual se intensifica el trabajo y los ejercicios, incluyendo variaciones en cada uno de los ejercicios.
T.3	Para el mes de mayo, se trabajara entrenamiento de fuerza el cual se trabajara en zonas específicas del cuerpo, los cuales son glúteo, abdomen y pierna. Este tipo de entrenamiento se realizara para sumar más masa muscular en estas zonas y así también intensificar el trabajo.

Firma prestador de los servicios	
----------------------------------	---

