

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

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

Nombre	Angela Reveco Rodríguez
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>Sesiones de entrenamiento funcional enfocada en el desarrollo de las condiciones físicas de un grupo de jóvenes adultos con un aproximado de 8 a 10 alumnos por clases. Planifico y realizo clases orientadas en fuerza, resistencia cardiovascular y coordinación.</p>
<p>Calentamiento en base a movilidad articular, tabata y posteriormente al trote.</p>
<p>Trabajo centrado en algún grupo muscular (tren superior o tren inferior) con intervalos de 45-25seg por serie, al terminar cada circuito se realiza un tabata para nuevamente salir al trote y volver pasando a otro grupo muscular.</p>
<p>Para finalizar realizamos vuelta a la calma y elongación.</p>

