

INFORME DE ACTIVIDADES

CONTRATO	053 DE 2022
OBJETO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO PROFESIONAL EN LA MODALIDAD DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, ESTIMULANDO EL PROCESO DEPORTIVO Y APOYO DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL AREA URBANA Y/O RURAL A CARGO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACIÓN EN EL MUNICIPIO DE PUERTO BOYACÁ."
SUPERVISOR	RAUL ALBERTO DIAZ DIAZ
FECHA ENTREGA INFORME	29 DE SEPTIEMBRE DEL 2022
PERIODO	27 DE JULIO DEL 2022 AL 26 DE AGOSTO DEL 2022

El contratista realizo las siguientes actividades

ACTIVIDADES REALIZADAS

FECHA del 27 de agosto al 26 de septiembre de 2022

29/08/22	FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR	4 RONDAS
	20 SIT UP (80X20"X20%) 30 SEG PLANK HOLD (120 X20"X20%) 30 ALTERNATING V-UPS (120X20"X20%)	
29/08/22	FORTALECIMIENTO ABDOMINAL	4 RONDAS
	20 SIT UP (80X20"X20%) 30 SEG PLANK HOLD (120 X20"X20%) 30 ALTERNATING V-UPS (120X20"X20%) 30 LEG RAISES (120X20"X20%)	
30/08/22	RODAMIENTO A RITMO DE 10 KLM PARA MEJORAR LA RESISTENCIA PARTINEDO DEL KILOMETRO 2 1/2	
01/09/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA LEVELL 4 (70%) TÁBATA: 20 SEG DE TRABAJO POR 10 SEG DE DESCANSO(4 RONDAS JUMPING LUNGES SIT UP SEA STARS	
02/09/22	ELEVACION DE ESCALERAS ASIMETRICAMENTE SEGUIDAS DE 400 MTS DE DESCARGAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD	
05/09/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30%	30 MIN AMRAP 20 DEADLIFT
	20 SQUAT	
06/09/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30% 30 MIN AMRAP 20 DEADLIFT	
07/09/22	FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR	4 RONDAS
	20 SIT UP (80X20"X20%) 30 SEG PLANK HOLD (120 X20"X20%) 30 ALTERNATING V-UPS (120X20"X20%)	
08/09/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30% 30 MIN AMRAP 20 DEADLIFT	

09/09/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL VII/40%) 50-40-30-20-10 FOR TIME BURPEE DUMBELL SNATCH V-UPS DEADLIFT
12/09/22	CAPACIDAD ERÓBICA FOR TIME 1000 M RUN THEN... 3 RONDAS 20 ALTERNATING DUMBELL SNATCH (60X20"20%)
13/09/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL VII/40%) 50-40-30-20-10 FOR TIME BURPEE
14/09/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30% 30 MIN AMRAP 20 DEADLIFT 20 SQUAT
15/09/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA 50 RONDAS
16/09/22	CAPACIDAD ERÓBICA FOR TIME 1000 M RUN THEN... 3 RONDAS 20 ALTERNATING DUMBELL SNATCH (60X20"20%)
19/09/22	RODAJE EN LA PISTA DE ATLETISMO A VELOCIDAD RITMO DURANTE 40 MIN PARA TRABAJO DE TRANSFERENCIA
20/09/22	CAPACIDAD ERÓBICA FOR TIME 4 RONDAS
21/09/22	Trabajo de carrera de 100 metros con ejercicios que lleven a mejorar el gesto técnico. Skeeping Sancadas
22/09/22	CAPACIDAD ERÓBICA FOR TIME
23/09/22	ELEVACION DE ESCALERAS ASIMETRICAMENTE SEGUIDAS DE 400 MTS DE DESCARGAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD
24/09/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL VII/40%) 50-40-30-20-10 FOR TIME BURPEE DUMBELL SNATCH V-UPS DEADLIFT
25/09/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL VII/40%) 50-40-30-20-10 FOR TIME BURPEE
26/09/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30% 30 MIN AMRAP


CAMILO ERNESTO TORRES MELO
MONITOR DE ATLETISMO

APOYO FOTOGRAFICO



Camilo Ernesto Melo
CAMILO ERNESTO MELO

MONITOR DEPORTIVO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO