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	**31 DE OCTUBRE DEL 2022**
PERIODO	**27 DE SEPTIEMBRE DEL 2022 AL 26 DE OCTUBRE DEL 2022**

El contratista realizo las siguientes actividades

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA del 27 de septiembre al 26 de octubre	
27/09/22	FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR 4 RONDAS 20 SIT UP (80X20"X20%) 30 SEG PLANK HOLD (120 X20"X20%) 30 ALTERNATING V-UPS (120X20"X20%)
28/09/22	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%)
29/09/22	RODAMIENTO A RITMO DE 10 KLM PARA MEJORAR LA RESISTENCIA PARTINEDO DEL KILOMETRO 2 1/2
30/09/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA LEVELL 4 (70%) TÁBATA: 20 SEG DE TRABAJO POR 10 SEG DE DESCANSO(4 RONDAS JUMPING LUNGES SIT UP SEA STARS
03/10/22	ELEVACION DE ESCALERAS ASIMETRICAMENTE SEGUIDAS DE 400 MTS DE DESCARGAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD
04/10/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30% 30 MIN AMRAP 20 DEADLIFT 20 SQUAT
05/10/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30% 30 MIN AMRAP 20 DEADLIFT
06/10/22	FORTALECIMIENTO TREN INFERIOR 4 RONDAS 20 SIT UP (80X20"X20%) 30 SEG PLANK HOLD (120 X20"X20%) 30 ALTERNATING V-UPS (120X20"X20%)
07/10/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30% 30 MIN AMRAP 20 DEADLIFT

10/10/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL VII/40%) 50-40-30-20-10 FOR TIME BURPEE DUMBELL SNATCH V-UPS DEADLIFT
11/10/22	CAPACIDAD ERÓBICA FOR TIME 1000 M RUN THEN... 3 RONDAS 20 ALTERNATING DUMBELL SNATCH (60X20"20%)
12/10/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL VII/40%) 50-40-30-20-10 FOR TIME BURPEE
13/10/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30% 30 MIN AMRAP 20 DEADLIFT 20 SQUAT
14/10/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA 50 RONDAS
17/10/22	CAPACIDAD ERÓBICA FOR TIME 1000 M RUN THEN... 3 RONDAS 20 ALTERNATING DUMBELL SNATCH (60X20"20%)
18/10/22	RODAJE EN LA PISTA DE ATLETISMO A VELOCIDAD RITMO DURANTE 40 MIN PARA TRABAJO DE TRANSFERENCIA
19/10/22	CAPACIDAD ERÓBICA FOR TIME 4 RONDAS
20/10/22	Trabajo de carrera de 100 metros con ejercicios que lleven a mejorar el gesto técnico. Skeeping Sancadas
21/10/22	CAPACIDAD ERÓBICA FOR TIME
24/10/22	ELEVACION DE ESCALERAS ASIMETRICAMENTE SEGUIDAS DE 400 MTS DE DESCARGAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA VELOCIDAD
25/10/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL VII/40%) 50-40-30-20-10 FOR TIME BURPEE DUMBELL SNATCH V-UPS DEADLIFT
26/10/22	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL VII/40%) 50-40-30-20-10 FOR TIME BURPEE
	CAPACIDAD ANAERÓBICA (LEVELL V) 30% 30 MIN AMRAP

CAMILO ERNESTO MELO
MONITOR DE ATLETISMO

APOYO FOTOGRAFICO











CAMILO ERNESTO MELO

MONITOR DEPORTIVO DE ACONDICIONAMIENTO FISICO