



INFORME MENSUAL DE GESTIÓN


NOMBRE COMPLETO: JAVIER SEPÚLVEDA CADENA
CARGO: PROFESOR ESCUELA MUNICIPAL REMO
MES DE GESTIÓN: JUNIO / BOLETA N°62
MODALIDAD: PRESENCIAL
MEDIOS DE VERIFICACION: DIGITAL
PROGRAMA: FORMATIVO / PLAN DEPORTES Y RECREACIÓN 2024

ACTIVIDADES REALIZADAS	
FECHA	ACTIVIDADES
03-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°1 con la Escuela Municipal Formativa.- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos.- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca:<ul style="list-style-type: none">- Calentamiento: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones- Se realizo entrenamiento en remo ergómetro- Jose 10 min remoergometro + 3x250 + 1x100 3´descanso- Benjamin realiza 4´+3´+2´+1´x3 + 10´descanso- Estaciones de ejercicios fortalecimiento: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 10-15 repeticiones en cada una en colchoneta.- Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.
05-06-2024	<ul style="list-style-type: none">- Realización de sesión de entrenamiento de remo n°2 con la Escuela Municipal Formativa.- Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos.- En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que


	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones. - Jose realiza 15'+10' remo ergómetro - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 2-3 series de 10-15 repeticiones en cada una, que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas. - Benjamin realiza test de ergómetro.
07-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°3 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos. - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que consiste en - Benjamin realiza 40 min de ergómetro polarizado y trabajo de Core - Jose 5x150 mts x 3' descanso.
10-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°4 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos - Jose realiza 15'+ 10' ergómetro - Estaciones de ejercicios banda de suspension: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 2-3 series de 10-15 repeticiones en cada una, que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas. - Benjamin 40' remoergometro 22-26 rpm.
12-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°5 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos. - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca:

	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones. - Jose realiza 15' + 10' min de ergómetro + 15 min bicicleta - Benjamin realiza 45' ergómetro zona 2 frecuencia cardiaca - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 2 series de 15 repeticiones en cada una, que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.
14-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°6 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca: <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones. - Benjamin realiza 1 hora de ergómetro zona 2 frecuencia cardiaca - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 2-3 series de 10-15 repeticiones en cada una, que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas.
17-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°7 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 1 alumnos. - Benjamin realiza 10 min de ergómetro - Entrenamiento hit, 10 estaciones 1 min trabajo por 30 seg descanso, 2 series.
19-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°8 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 1 alumno. - Jose realiza salida en bote - Se realiza sesión de acompañamiento, supervisa Bianca

21-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°9 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos. - Se realiza salida en bote para ambos alumnos
24-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°10 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 1 alumnos. - En el gimnasio, se lleva a cabo una sesión de entrenamiento que abarca: <ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento integral: Preparamos el cuerpo con ejercicios articulares, dinámicos y cardiovasculares para optimizar el rendimiento y prevenir lesiones. - Jose realiza 10 min de remoergometro - Estaciones de ejercicios: Trabajamos diferentes grupos musculares en distintas estaciones, realizando 3 series de 15 repeticiones en cada una, que le ayudará a mejorar la fuerza y resistencia - 10 min de ergómetro tecnico - Flexibilidad para el cuerpo: Finalizamos la sesión con ejercicios de flexibilidad para distintos grupos musculares, mejorando el rango de movimiento y previniendo contracturas
26-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°11 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos. - Se realiza salida en bote para ambos alumnos
28-06-2024	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de sesión de entrenamiento de remo n°12 con la Escuela Municipal Formativa. - Se realizó entrenamiento con una asistencia de 2 alumnos. - Se realiza salida en bote para ambos alumnos


JAVIER SEPULVEDA CADENA
 PROFESOR/A ESCUELA MUNICIPAL DE REMO /
 FORMATIVO
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN




RODRIGO PÉREZ PÉREZ
 ENCARGADO OF. DEPORTES Y RECREACIÓN
 ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE QUILLÓN

QUILLÓN, 01 de JULIO de 2024