

INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES MES DE MAYO 2025

A: Pamela Tapia Villarroel jefa Departamento Desarrollo Comunitario.

De: Benjamín San Martín Pérez, Monitor de Taller de Acondicionamiento Físico.

ACTIVIDADES

De acuerdo a las facultades y funciones como monitor del Taller Municipal de Acondicionamiento Físico, detallo las actividades realizadas en el mes de mayo del presente año:

- Fuerza y resistencia.
- Entrenamiento en suspensión TRX
- Potencia y velocidad.
- Flexibilidad.
- Zona media, diferentes patrones de movimiento en el trabajo del core.
- Elongación.

A continuación, se detalla las fechas y el número de asistencia al taller:

Fecha: 06/05/2025

Asistencia a la clase: 07 alumnos

Fecha: 8/05/2025

Asistencia a la clase: 05 alumnos

Fecha: 13/05/2025

Asistencia a la clase: 08 alumnos

Fecha: 15/05/2025

Asistencia a la clase: 02 alumnos

Fecha: 20/05/2025

Asistencia a la clase: 09 alumnos

Fecha: 22/05/2025

Asistencia a la clase: 04 alumnos

Objetivo del mes: “Desarrollar la fuerza resistencia a través de entrenamiento físico de mediana a alta intensidad”



Puerto Williams, 26 de mayo del 2025



BENJAMÍN SAN MARTÍN PÉREZ
16.598.463-3
MONITOR ACONDICIONAMIENTO FÍSICO