





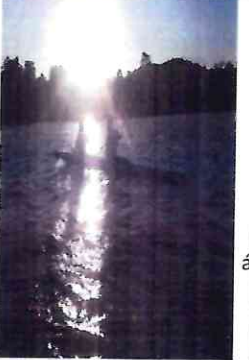
INFORME DE GESTIÓN

PROGRAMA:

NOMBRE: JOSÉ ALFREDO MORENO CHAMORRO

RUT: [REDACTED]

CARGO: TÉCNICO DE CANOTAJE

ACTIVIDAD CANOTAJE	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA OCTUBRE 2024
<p>Actividades realizadas en la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios en pareja. • Oposición de fuerza (empujando), traccionando (arrastre y transporte). • Ejercicios de reacción sencilla. • Trotes. • Remada continua con método fartlek. • Trabajo con el método interválico. • Trabajo de velocidad (Piques y salidas). 		<p>Días: MARTES 01 JUEVES 03 SABADO 05</p>
<p>Actividades realizadas en la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios en grupo (de oposición). • Ejercicios con implementos. • Ejercicios con su propio cuerpo. • Juegos de relevos. • Carreras por diversos lugares. • Remada continua con método fartlek. • Trabajo con el método interválico. • Trabajo de velocidad (Piques y salidas). 		<p>Días: MARTES 08 JUEVES 10 SABADO 12</p>
<p>Actividades realizadas en la semana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios en parejas (de oposición). • Ejercicios sin aparatos (individuales). • Torsiones de tronco. • Juegos deportivos con reglas especiales. • Juegos de carrera. • Remada continua con método fartlek. • Trabajo con el método interválico. • Trabajo de velocidad (Piques y salidas). 		<p>Días: MARTES 14 JUEVES 16 SABADO 18</p>
		<p>Días:</p>

Actividades realizadas en la semana:

- Ejercicios en grupo (de oposición).
- Ejercicios con implementos.
- Ejercicios con su propio cuerpo.
- Juegos de relevos.
- Carreras por diversos lugares.
- Remada continua con método fartlek.
- Trabajo con el método interválico.
- Trabajo de velocidad (Piques y salidas).



MARTES 21
JUEVES 23
SABADO 25
MARTES 28
JUEVES 30


JOSÉ ALFREDO MORENO CHAMORRO

33.764.651-3