




INFORME DE GESTIÓN

PROGRAMA:

NOMBRE: CARLOS MARCELO POBLETE REYES

CARGO: TÉCNICO DE CANOTAJE

ACTIVIDAD CANOTAJE	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA JULIO 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 continúa con método fartlek. • Trabajo con el método interválico. • Trabajo de velocidad (Piques y salidas). 		<p>Días: MARTES 02 JUEVES 04 SABADO 06</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 continúa con método fartlek. • Trabajo con el método interválico. • Trabajo de velocidad (Piques y salidas). 		<p>Días: MARTES 09 JUEVES 11 SABADO 13</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 continúa con método fartlek. • Trabajo con el método interválico. • Trabajo de velocidad (Piques y salidas). 		<p>Días: JUEVES 18 SABADO 20</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 continúa con método fartlek. 		<p>Días: MARTES 23 JUEVES 25 SABADO 27 MARTES 30</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 continúa con método fartlek.
- Trabajo con el método interválico.
- Trabajo de velocidad (Piques y salidas).



Días:
MARTES 23
JUEVES 25
SABADO 27
MARTES 30

CARLOS MARCELO POBLETE REYES