



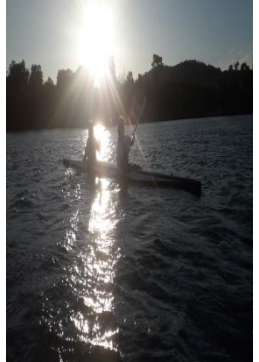


INFORME DE GESTIÓN

PROGRAMA:

NOMBRE: CARLOS MARCELO POBLETE REYES

CARGO: TÉCNICO DE CANOTAJE

ACTIVIDAD CANOTAJE	MEDIO DE VERIFICACIÓN	FECHA SEPTIEMBRE 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 03 JUEVES 05 SABADO 07</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 10 JUEVES 12 SABADO 14</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 17 JUEVES 19 SABADO 21</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 24
JUEVES 26
SABADO 28

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Carlos', with a long horizontal stroke extending to the right.

CARLOS MARCELO POBLETE REYES