

ANA BELEN VALENZUELA ARAVENA

**BOLETA DE HONORARIOS
ELECTRONICA**

N ° 39

RUT: [REDACTED]

**GIRO(S): OTRAS ACTIVIDADES DE ESPARCIMIENTO Y RECREATIVAS
N.C.P.,**

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
[REDACTED]

Fecha: 01 de Abril de 2025

Señor(es): I MUNICIPALIDAD DE CAUQUENES
Domicilio: ANTONIO VARAS 466, CAUQUENES

Rut: 69.120.400- 6

Por atención profesional:

MONITORA DE ACT RRECREATIVAS DE ATLETISMO MES MARZO 2025	320.000
Total Honorarios \$:	320.000
14.50 % Impto. Retenido:	46.400
Total:	273.600

Fecha / Hora Emisión: 24/03/2025 13:29



2146123600039E366F12

Res. Ex. N° 83 de 30/08/2004

Verifique este documento en www.sii.cl

El contribuyente receptor de esta boleta debe retener el porcentaje definido.

11202503241329

Fecha / Hora Impresión: 24/03/2025 13:29

REPUBLICA DE CHILE
PROVINCIA DE CAUQUENES
I. MUNICIPALIDAD DE CAUQUENES
DIRECCION DESARROLLO COMUNITARIO
COR/ara



N° 394

CERTIFICADO

La Directora Desarrollo Comunitario, de la Ilustre Municipalidad de Cauquenes, certifica que Don (ña), **Ana Belén Valenzuela Aravena RUT [REDACTED]** ha **Prestado servicios durante el mes de Marzo 2025, como Monitora de actividades de recreativas de atletismo por programa deporte y recreación año 2025, según lo estipulado en su contrato y descrito en su informe.**

Certificado extendido, para ser presentado en Dirección de Administración y Finanzas de la Ilustre Municipalidad de Cauquenes.



CAMILA ORELLANA RIVERA
DIRECTORA DESARROLLO COMUNITARIO
ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE CAUQUENES

CAUQUENES, 01 ABR. 2025



INFORME DE ACTIVIDADES TALLER DE ATLETISMO EL MES DE MARZO 2025

SEMANA 1

Planificación que me entrego el profesor a cargo. Entrenamientos de los chicos tanto en la pista como en la sala de musculación, dependiendo de las necesidades que tenga el grupo de atletas.

Las actividades planificadas se realizan en el ESTADIO MANUEL MOYA MEDEL.

IMPORTANTE: los atletas se encuentran en periodo de básico.

LUNES

Tren superior

Tríceps

- .- Press de tríceps máquina 4 de 6
- .- Acostado con barra 4 de 6
- .- Colgado 4 de 6

Trapezio

- .- Cargadas 4 de 6
- .- Levantada de barra hasta la pera 4 de 6

Tren inferior

Cuádriceps

- .- Sentadilla media 4 de 6
- .- Estocada 4 de 6
- .- Prensa 4 de 6

Gastrocnemio

- .- Máquina 4 de 6
 - .- 50 con cada pierna con peso
 - .- 100 con cada pierna sin peso
- 4 de 1 minuto de CORE

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES

FUERZA TREN SUPERIOR

.-Bíceps

- .- Curl con Mancuerna unilateral 4 series 6 repeticiones
- .- Curl con barra 4 de 6
- .- Curl con polea 4 de 6

Pecho

- .- Press de banca con barra 4 de 6
- .- Flexiones de brazo 4 de 6
- .- Press de banco con mancuerna 4 de 6

Tren inferior

Glúteo

- .- Subida al cajón 4 de 6 con peso
- .- hip thrust 4 de 6
- .- Banda elástica 100 por lado

Isquiotibiales

- .- Máquina 4 de 6
- .- Isométrico acostada 4 de 1 minuto
- .- aductores 2 de 30 seg x lado

VIERNES

Tren superior

Hombro

- .- Pre militar 4 de 6
- .- Levantada lateral 4 de 6
- .- Levantada frontal 4 de 6

Espalda

- .- Barra 4 de 6
- .- Polea 4 de 6
- .- Lumbares 2 de 20 (pescadito)



Tren inferior

- 20 saltos al cajón
- 20 saltos de rana
- 20 saltos de pata coja
- 20 saltos de tobillo
- 20 saltos al cajón combinación de pies

4 CORE de 1 minuto

IMPORTANTE: INFORMAMOS QUE LOS CHICOS DURANTE 2 SEMANAS SE ENCUENTRAN EN ACCONDICIONAMIENTO FISICO.

SEMANA 2

Planificación que me entregó el profesor a cargo. Entrenamientos de los chicos tanto en la pista como en la sala de musculación, dependiendo de las necesidades que tenga el grupo de atletas.

Las actividades planificadas se realizan en LA CIUDAD DE CURANIPE.

IMPORTANTE: los atletas se encuentran en periodo de básico.

LUNES

Tren superior

Tríceps

- Press de tríceps máquina 4 de 6
- Acostado con barra 4 de 6
- Colgado 4 de 6

Trapezio

- Cargadas 4 de 6
- Levantada de barra hasta la pera 4 de 6

Tren inferior

Cuádriceps

- Sentadilla media 4 de 6
- Estocada 4 de 6
- Prensa 4 de 6

Gastrocnemio

- Máquina 4 de 6
 - 50 con cada pierna con peso
 - 100 con cada pierna sin peso
- 4 de 1 minuto de CORE

MIERCOLES

FUERZA TREN SUPERIOR

-Bíceps

- Curl con Mancuerna unilateral 4 series 6 repeticiones
- Curl con barra 4 de 6
- Curl con polea 4 de 6

Pecho

- Press de banca con barra 4 de 6
- Flexiones de brazo 4 de 6
- Press de banco con mancuerna 4 de 6

Tren inferior

Glúteo

- Subida al cajón 4 de 6 con peso
- hip thrust 4 de 6
- Banda elástica 100 por lado

Isquiotibiales

- Máquina 4 de 6
- Isométrico acostada 4 de 1 minuto
- aductores 2 de 30 seg x lado

VIERNES

Tren superior

Hombro

- Pre militar 4 de 6
- Levantada lateral 4 de 6



- Levantada frontal 4 de 6

Espalda

- Barra 4 de 6

- Polea 4 de 6

- Lumbares 2 de 20 (pescadito)

Tren inferior

- 20 saltos al cajón

- 20 saltos de rana

- 20 saltos de pata coja

- 20 saltos de tobillo

- 20 saltos al cajón combinación de pies

4 CORE de 1 minuto

SEMANA 3

Planificación que me entrego el profesor a cargo. Entrenamientos los chicos tanto en la pista como en la sala de musculación, dependiendo de las necesidades que tenga el grupo de atletas.

Las actividades planificadas se realizan en el ESTADIO MANUEL MOYA MEDEL.

IMPORTANTE: los atletas se encuentran en periodo básico

LUNES

Tren superior

Tríceps

- Press de tríceps máquina 4 de 6

- Acostado con barra 4 de 6

- Colgado 4 de 6

Trapezio

- Cargadas 4 de 6

- Levantada de barra hasta la pera 4 de 6

Tren inferior

Cuádriceps

- Sentadilla media 4 de 6

- Estocada 4 de 6

- Prensa 4 de 6

Gastrocnemio

- Máquina 4 de 6

- 50 con cada pierna con peso

- 100 con cada pierna sin peso

4 de 1 minuto de CORE

MIÉRCOLES

FUERZA TREN SUPERIOR

-Bíceps

- Curl con Mancuerna unilateral 4 series 6 repeticiones

- Curl con barra 4 de 6

- Curl con polea 4 de 6

Pecho

- Press de banca con barra 4 de 6

- Flexiones de brazo 4 de 6

- Press de banco con mancuerna 4 de 6

Tren inferior

Glúteo

- Subida al cajón 4 de 6 con peso

- hip thrust 4 de 6

- Banda elástica 100 por lado

Isquiotibiales

-Máquina 4 de 6

- Isométrico acostada 4 de 1 minuto

- aductores 2 de 30 seg x lado

VIERNES



Tren superior

Hombro

- Pre militar 4 de 6
- Levantada lateral 4 de 6
- Levantada frontal 4 de 6

Espalda

- Barra 4 de 6
- Polea 4 de 6
- Lumbares 2 de 20 (pescadito)

Tren inferior

- 20 saltos al cajón
- 20 saltos de rana
- 20 saltos de pata coja
- 20 saltos de tobillo
- 20 saltos al cajón combinación de pies

4 CORE de 1 minuto

IMPORTANTE: INFORMAMOS QUE LOS CHICOS DURANTE 2 SEMANAS SE ENCUENTRAN EN ACCONCONDIONAMIENTO FISICO.

SEMANA 4

. Planificación que me entrego el profesor a cargo. Entrenamientos de los chicos tanto en la pista como en la sala de musculación, dependiendo de las necesidades que tenga el grupo de atletas.

Las actividades planificadas se realizan en el ESTADIO MANUEL MOYA MEDEL.

IMPORTANTE: los atletas se encuentran en periodo básico

LUNES

Tren superior

Tríceps

- Press de tríceps máquina 4 de 6
- Acostado con barra 4 de 6
- Colgado 4 de 6

Trapezio

- Cargadas 4 de 6
- Levantada de barra hasta la pera 4 de 6

Tren inferior

Cuádriceps

- Sentadilla media 4 de 6
- Estocada 4 de 6
- Prensa 4 de 6

Gastrocnemio

- Máquina 4 de 6
 - 50 con cada pierna con peso
 - 100 con cada pierna sin peso
- 4 de 1 minuto de CORE

MIERCOLES

FUERZA TREN SUPERIOR

-Bíceps

- Curl con Mancuerna unilateral 4 series 6 repeticiones
- Curl con barra 4 de 6
- Curl con polea 4 de 6

Pecho

- Press de banca con barra 4 de 6
- Flexiones de brazo 4 de 6
- Press de banco con mancuerna 4 de 6

Tren inferior

Glúteo

- Subida al cajón 4 de 6 con peso
- hip thrust 4 de 6
- Banda elástica 100 por lado



Isquiotibiales

- Máquina 4 de 6
- Isométrico acostada 4 de 1 minuto
- aductores 2 de 30 seg x lado

Tren superior

Hombro

- Pre militar 4 de 6
- Levantada lateral 4 de 6
- Levantada frontal 4 de 6

Espalda

- Barra 4 de 6
- Polea 4 de 6
- Lumbares 2 de 20 (pescadito)

Tren inferior

- 20 saltos al cajón
 - 20 saltos de rana
 - 20 saltos de pata coja
 - 20 saltos de tobillo
 - 20 saltos al cajón combinación de pies
- 4 CORE de 1 minuto

IMPORTANTE: INFORMAMOS QUE LOS CHICOS DURANTE 2 SEMANAS SE ENCUENTRAN EN ACCONDICIONAMIENTO FISICO.

VIERNES

SEMANA 4

. Planificación que me entrego el profesor a cargo. Entrenamientos de los chicos tanto en la pista como en la sala de musculación, dependiendo de las necesidades que tenga el grupo de atletas.
Las actividades planificadas se realizan en el ESTADIO MANUEL MOYA MEDEL.

IMPORTANTE: los atletas se encuentran en periodo básico

LUNES

Tren superior

Tríceps

- Press de tríceps máquina 4 de 6
- Acostado con barra 4 de 6
- Colgado 4 de 6

Trapezio

- Cargadas 4 de 6
- Levantada de barra hasta la pera 4 de 6

Tren inferior

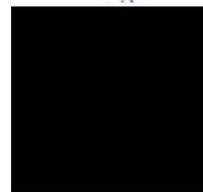
Cuádriceps

- Sentadilla media 4 de 6
- Estocada 4 de 6
- Prensa 4 de 6

Gastrocnemio

- Máquina 4 de 6
 - 50 con cada pierna con peso
 - 100 con cada pierna sin peso
- 4 de 1 minuto de CORE

José Miguel Villegas
Jefe de deporte



ANA VALENZUELA
Certificada en Entrenamiento Deportivo

