

**ANA BELEN VALENZUELA ARAVENA**

**BOLETA DE HONORARIOS  
ELECTRONICA**

**N ° 40**

**RUT: 21.461.236-4**

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

**ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**CAMINO A PORONGO 32 Villa/Pob. PORONGO , CAUQUENES**

**Fecha: 02 de Mayo 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 ABRIL 2025 | 320.000 |
| <b>Total Honorarios \$:</b>                              | 320.000 |
| <b>14.50 % Impto. Retenido:</b>                          | 46.400  |
| <b>Total:</b>  | 273.600 |

Fecha / Hora Emisión: 23/04/2025 08:58



2146123500040ED32F25

Res. Ex. N° 83 de 30/08/2004

Verifique este documento en [www.sii.cl](http://www.sii.cl)

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

11202504230858

Fecha / Hora Impresión: 23/04/2025 08:58

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



N° 571

### **CERTIFICADO**

*La Directora Desarrollo Comunitario, de la Ilustre Municipalidad de Cauquenes, certifica que Don (ña), **Ana Belén Valenzuela Aravena RUT 21.461.236-4, ha Prestado servicios durante el mes de Abril 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,**

**02 MAYO 2025**



# INFORME DE ACTIVIDADES TALLER DE ATLETISMO EL MES DE ABRIL 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 competitivo

## **MIÉRCOLES**

### **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

#### **PISTA**

Elongación activa

Técnica de carrera

6 de 300mts

3 repeticiones de 10 segundos por 3 minutos de recuperación

## **VIERNES**

### **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

### **PISTA**

- Elongación activa
- Técnicas de carrera
- 6 de 150 mts
- 3 repeticiones de 1 minuto x 4 minutos de recuperación

## **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

### **PISTA**

- Elongación activa
- Técnica de carrera
- 6 de 150mts



## 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

#### PISTA

Elongación activa

Técnica de carrera

6 de 300mts

3 repeticiones de 10 segundos por 3 minutos de recuperación

## 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

#### PISTA

Elongación activa

Técnicas de carrera

6 de 150 mts



3 repeticiones de 1 minuto x 4 minutos de recuperación

### **SEMANA 3**

Planificación que me entregó 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 competitivo

## **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

#### **PISTA**

- Elongación activa
- Técnica de carrera
- 6 de 150mts

## **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

### **PISTA**

Elongación activa

Técnica de carrera

6 de 300mts

3 repeticiones de 10 segundos por 3 minutos de recuperación

## **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

### **PISTA**

Elongación activa

Técnicas de carrera

6 de 150 mts

3 repeticiones de 1 minuto x 4 minutos de recuperación

**IMPORTANTE:** INFORMAMOS QUE LOS CHICOS SE ENCUENTRAN EN PERIODO COMPETITIVO

## **SEMANA 4**

. 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 el ESTADIO MANUEL MOYA MEDEL.

**IMPORTANTE:** los atletas se encuentran en periodo competitivo

## **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

#### **PISTA**

Elongación activa  
Técnica de carrera  
6 de 150mts

## **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

#### **PISTA**

Elongación activa  
Técnica de carrera  
6 de 300mts  
3 repeticiones de 10 segundos por 3 minutos de recuperación



## 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

#### PISTA

Elongación activa

Técnicas de carrera

6 de 150 mts

3 repeticiones de 1 minuto x 4 minutos de recuperación

**IMPORTANTE:** INFORMAMOS QUE LOS CHICOS SE ENCUENTRAN EN PERIODO COMPETITIVO

### SEMANA 5

. 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 el ESTADIO MANUEL MOYA MEDEL.

**IMPORTANTE:** los atletas se encuentran en periodo competitivo

## LUNES

### Tren superior

#### Tríceps

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

#### Trapecio

- 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

### **PISTA**

Elongación activa

Técnica de carrera

6 de 150mts

## **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

### **PISTA**

Elongación activa

Técnica de carrera

6 de 300mts

3 repeticiones de 10 segundos por 3 minutos de recuperación



---

ANA VALENZUELA

CERTIFICADA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO  
COMITÉ OLÍMPICO DE CHILE



José Miguel Villegas

Encargado de deporte Ilustre municipalidad de Cauquenes



Evidencia fotográfica

