

ANA BELEN VALENZUELA ARAVENA

BOLETA DE HONORARIOS
ELECTRONICA

N ° 41

RUT

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

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Fecha: 02 de Junio 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 MAYO 2025	320.000
Total Honorarios \$:	320.000
14.50 % Impto. Retenido:	46.400
Total:	273.600

Fecha / Hora Emisión: 26/05/2025 11:22



2146123600041FFCA48F

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.

11202505261122

Fecha / Hora Impresión: 26/05/2025 11:22

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



Nº 794

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 Mayo 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

02 JUN. 2025

CAUQUENES,



INFORME DE ACTIVIDADES TALLER DE ATLETISMO EL **MES DE MAYO 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

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 el ESTADIO FISCAL MANUEL MOYA MEDEL

IMPORTANTE: los atletas se encuentran en periodo de 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

SEMANA 3

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 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

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

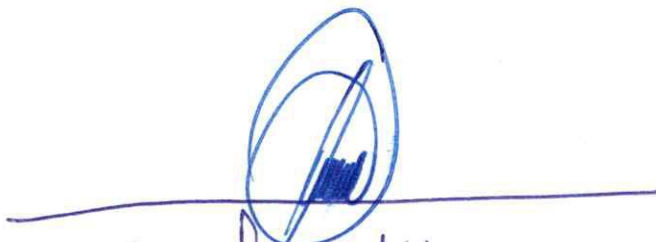
PISTA

- 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

X

ANA VALENZUELA
CERTIFICADA EN ENTRENAMIENTO DEPORTI...


José Miguel Villegas
Jefe de Deportes



Evidencia Fotográfica

