



ACTA DE RECEPCIÓN DE SERVICIOS

En Dalcahue, a 05 de febrero del 2026, la **directora de Desarrollo Comunitario**, A doña **CLAUDIA MARCELA BÓRQUEZ MIRANDA**, deja constancia de la **recepción conforme** de los servicios prestados por **HUGO HUMBERTO VELOSO SALDIVIA**, en su calidad de **MONITOR TALLERES DEPORTIVOS MUNICIPAL (CROSSFIT, POLIDEPORTIVO Y ATLETISMO)**.

Las funciones fueron desempeñadas de manera responsable y acorde a las laborales correspondiente al convenio a honorarios vigente durante el **mes de enero 2026**.

Se emite la presente acta para ser entregada a la **Dirección de Administración y Finanzas**, con el fin de cursar el pago correspondiente al período mencionado.

CLAUDIA MARCELA BÓRQUEZ MIRANDA
DIRECTORA DE DESARROLLO COMUNITARIO



I.MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

INFORME ACTIVIDADES REALIZADAS MES DE ENERO 2026

DE : HUGO H. VELOSO SALDIVIA / MONITOR TALLER DE CROSSFIT 2026

A : CLAUDIA BÓRQUEZ MIRANDA / DIDECO I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

Por medio del presente informo dio a conocer las actividades realizadas durante el mes de enero 2026

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
08-01-2026	1. Calentamiento W.UP: Movilidad articular 2. Ejecución zona media: Activación de Core 3. Trabajo técnica: EMON/AMRAP. Técnica de peso muerto 4. Elongaciones.
13-01-2026	1. Calentamiento W.UP: Movilidad articular 2. Ejecución zona media: Activacion de Core 3. Trabajo en duplas, formato I GO YOU GO (Estocadas, Gtoh, wb shot. etc) 4. Elongaciones.
15-01-2026	1. Calentamiento W.UP: AMRAP x 5 minutos, circuito de 4 ejercicios 2. Ejecución zona media: Activacion de Core 3. Trabajo en duplas (sincronizados los movimientos) Squat, push up, etc. 4. Elongaciones.
20-01-2026	1. Calentamiento W.UP: 8 rondas de 30 seg. x 20 seg. de descanso 2. Ejecución zona media: Ejecución de formato Tabata de 4 minutos, abdominales y plancha 3. Trabajo técnica: EMON: Bike o remadora, Pasadas o saltos al cajón, Giros rusos. 4. Elongaciones.
22-01-2026	1. Calentamiento W.UP: Tabata de 30 seg. X 10 seg. Descanso Jummping Jacks, squat profundos, estocadas, sit up 2. Ejecución zona media: Colgados en estructura y Plancha 3. Trabajo en duplas, Y GO YOU GO(OH lunges con disco. Wb shot, push up. Ktb swing americano) 4. Elongaciones.
27-01-2026	1. Calentamiento W.UP: Movilidad articular 5 minutos 2. Ejecución zona media: Activacion de Core con bandas elásticas. 3. AMRAP x 12 minutos, Back squat con barra , deadlift con barra, trote, etc. 4. Elongaciones.



I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

29-01-2026	1. Calentamiento W.UP: 8 rondas de 30 seg. X 10 seg. descanso 2. Ejecución zona media: Tabata 4 minutos, plancha frontal y escaladores 3. Trabajo técnica: EMON: Bike, ring row, wb shot 4. Trabajo de AMRAP Burpees, jumping Jacks, Salto de cuerda 5. Elongaciones.
------------	---



HUGO H. VELOSO SALDIVIA

MONITOR TALLER CROSSFIT

??

CLAUDIA BÓRQUEZ MIRANDA

DIDECO MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE