



Ilustre Municipalidad
de Dalcahue

ACTA DE RECEPCIÓN DE SERVICIOS

En Dalcahue, a 20 de JULIO del 2026, la **directora de Desarrollo Comunitario**, A
doña **CLAUDIA MARCELA BÓRQUEZ MIRANDA**, deja constancia de la **recepción**
conforme de los servicios prestados por **YESSICA PATRICIA CARDENAS ANDRADE**, en
su calidad de **MONITORA TALLER DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL "ESCUELA DE**
INVIERNO" DALCAHUE 2026"

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

DE YESSICA PATRICIA CARDENAS ANDRADE / MONITOR DEL TALLER
ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA JÓVENES

A : CLAUDIA BORQUEZ MIRANDA/ DIDEKO I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

POR MEDIO DEL PRESENTE INFORMO LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL MES DE JULIO
2026

FECHA	ACTIVIDADES REALIZADAS
07/07/2026	Activación/calentamiento: Individual 30x10 - 2 rondas: - Sentadilla - Apertura de pecho c/ elastico - Abd cadera c/ elastico - Camino a plancha Zona media/core: Individual 30x15- 4 rondas - Sit ups c/ disco 5 kg - Giros rusos c/ disco 5 kg Parte central fuerza: Circuito 60x15 - 50x15 - 40x15 - 30x15 - 20x15 - Sentadilla c/ mancuerna 5 kg, 7.5 kg, 10 kg - Jalón al pecho en polea - Remadora - Remo mentón c/ KTB 6 kg, 8 kg - Puente de gluteo c/ mancuerna 5 kg, 7.5 kg, 10 kg - Salto de cuerda Cardio: Competencia termina hasta que un equipo logre tomar las 20 lentejas -15 Rep Jumping jack -10 Rep Sentadilla + lanzamiento de balón 4 kg -10 Rep GTOH c/ disco 5 kg -10 Rep Plancha + desplazamiento KTB 6 kg -5 Burppes Elongación: Principales grupos musculares

08/07/2026	Activación/calentamiento: Grupal - estaciones 40x15 - 3 rondas: - Cangrejo cruzando - Sentadilla + elevación talones - Crunch completo - Burpees Zona media/core: Individual 30x15- 4 rondas - Crunch piernas extendidas c/ disco 5 kg - Sit ups modificado c/ disco 5 kg - Bicho muerto c/ disco 5 kg Parte central fuerza: Circuito 60x15 - 50x15 - 40x15 - 30x15 - 20x15 - Pull ups - Puente de isquios c/ mancuerna 5 kg, 7.5 kg, 10 kg - Push press c/ barra 7.5 kg - Sentadilla c/ mancuerna 5 kg, 7.5 kg, 10 kg - Press militar c/ mancuerna 2.5 kg, 5 kg, 7.5 kg - Zancada de glúteo c/ KTB 6 kg, 8 kg. - Zancada de glúteo c/ KTB 6 kg, 8 kg. Cardio: Circuito 60x15 - 50x15 - 40x15 - 30x15 - 20x15 - Subir soga - Skipping contra resistencia - Sentadilla isométrica + golpeteo de soga - Cardio sobre el disco - Bicicleta Elongación: Principales grupos musculares
09/07/2026	Activación/calentamiento: Grupal - estaciones 40x10 - 3 rondas - Sit ups c/ disco 5 kg - Burpees + db sanch c/ 2.5 kg, 5 kg - Sentadilla+ desplazamiento lateral Zona media/core: Individual 30x15- 4 rondas - Caminata de gato - Hollow isométrico - Hollow lateral D° - Hollow lateral I° Parte central: Circuito 60x15 - 50x15 - 40x15 - 30x15 - 20x15 - HipThrust c/ barra 7.5 kg - Sentadilla c/ mancuerna 5 kg, 7.5 kg, 10 kg - Cuál martillo + press hombro c/ mancuernas 2.5 kg, 5 kg, 7.5 kg - Tríceps en polea - Remo en anillas - Step up D° - Step up I° - Wall ball shorts c/ balon 4 kg Cardio: Competencia termina hasta que un equipo logre tomar las 20 lentejas

	-15 Rep Jumping jack -10 Rep Sentadilla sumo + remo mentón c/ KTB 8 kg -10 Rep Sit ups c/ disco 5 kg -10 Rep Plancha + desplazamiento KTB 6 kg -5 Burppes Elongación: Principales grupos musculares
10/07/2026	Activación/calentamiento: Individual 30x10 - 2 rondas: - Circunducción de hombro c/ elastico - Skipping c/ elástico en tensión sobre la cabeza - Sentadilla c/ elástico en tensión sobre la cabeza Zona media/core: Individual 30x15- 3 rondas - Escaladores - Plancha cambio de apoyos manos -antebrazos - Superman 4 apoyos Parte central: Estaciones 40x10- 6 rondas Estación 1: - Subir al cajón - Sentadilla c/ mancuerna 5 kg, 7.5 kg, 10 kg - sentadilla isométrico c/ disco 5 kg Estación 2: - Press militar c/ mancuerna 2.5 kg, 5 kg, 7.5 kg - Db snach D° c/ mancuerna 2.5 kg, 5 kg, 7.5 kg - Db snach I° c/ mancuerna 2.5 kg, 5 kg, 7.5 kg Cardio: Ejercicios en duplas - 15 min -10 Rep Burppes + desplazamiento lateral -10 Rep Wall ball short c/ balon 4 kg -10 Rep Crunch pasando c/ balon 4 kg -10 Rep Plancha + toque de palmas Elongación: Principales grupos musculares
13/07/2026	Activación/calentamiento: Individual 30x10 - 3 rondas: - Sentadilla - Elevación de talones - Circunducción de hombro c/ elastico - Apertura de pecho c/ elastico Zona media/core: Individual 40x15- 4 rondas - Plancha invertida - Plancha toque de hombros - Adho mukha a cobra - Caminata de oso

	Parte central: Circuito 60x15 - 50x15 - 40x15 - 30x15 - 20x15 - Push ups en pared - Puente de isquios c/ mancuerna 5 kg, 7.5 kg, 10 kg - Plancha pasando KTB 6 kg, 8 kg - Ovillo en barra - Push press c/ barra 7.5 kg - Sentadilla c/ barra 7.5 kg - Remadora - Sentadilla c/ mancuerna 5 kg, 7.5 kg, 10 kg - Jalón al pecho en polea Elongación: Principales grupos musculares
14/07/2026	Activación/calentamiento: Competencia grupal 15 minutos - 15 Rep Jumping jack - 10 Rep Sentadilla + lanzamiento de balón 4 kg - 10 Rep Swing c/ KTB 6 kg - 10 Rep GTOH c/ disco 5 kg - 10 Rep Plancha + desplazamiento KTB 6 kg - 5 Rep Burppes Zona media/e: Individual 30x15- 4 rondas - Plancha hips- dips - Camino a plancha - Superman 4 apoyos - Superman + retracción escapular Parte central: Circuito duplas 60x15 - 50x15 - 40x15 - 30x15 - 20x15 - Pull ups - Saltos de cuerda - Curl bíceps (brazo derecho) c/ mancuerna 2.5 kg, 5 kg, 7.5 kg - Curl bíceps (brazo izquierdo) c/ mancuerna 2.5 kg, 5 kg, 7.5 kg - Sentadilla c/ mancuerna 5 kg, 7.5 kg, 10 kg - Tríceps en polea 5 kg - Step up sobre cajón Dinámica final: Grupal: Juego los países Elongación: Principales grupos musculares

KLGA. YESSICA CARDENAS ANDRADE
MONITOR DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL


 CLAUDIA BORQUEZ MIRANDA
 DIDECO
 I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE



X ASISTE

NO ASISTE

OFICINA DE DEPORTES
I. MUNICIPALIDAD DE DALCAHUE

TALLER ENTRENAMIENTO FUNCIONAL JOVENES
MES DE julio 2026

NOMBRE TALI ENTRENAMIENTO FUNCIONAL JOVENES
FECHA: 07 DE JULIO 2026 / 14 DE JULIO 2026
HORARIO: 14:00 hrs a 17:00 hrs
UBICACIÓN: GIMNASIO WOWFIT, PULUTAUCO S/N, DALCAHUE
MONITOR: YESSICA PATRICIA CARDENAS ANDRADE

N°	NOMBRE	SEMANA 1						SEMANA 2	
		D1	D2	D3	D4	D5	D6	D5	D6
1	Brayan Aguilar Barria	X	X	X	X	X	X	X	X
2	Nia Aguilar Barria	X	X	X	X	X	X	X	X
3	Javiera Barrientos Olavarría	X	X	X	X	X	X	X	X
4	Damián Cardenas Andrade	X	X	X	X	X	X	X	X
5	Matilda Méndez Navarro	X	X	X	X	X	X	X	X
6	Evolet Aliaga Alvarado	X	X	X	X	X	X	X	X
7	Ivan Vivar Molina	X	X	X	X	X	X	X	X
8	Emily Mansilla Alvarado	X	X	X	X	X	X	X	X

