



**Proyecto T. en tu sector  
- Ficha de entrenamiento -**

**Proyecto T. en tu sector  
- Planilla para cápsulas en video -**

- Nombre del profesor: María Teresa Carrasco Cabeza
- Talleres beneficiados: población san pedro (20), Rancagua sur (22), villa Baquedano (20), villa galilea (20)
- Público alcanzado: 82

<b>Semana</b>	<b>Descripción general del trabajo</b>	<b>Objetivo de la semana</b>
<b>1. 4 de mayo</b>	<b>aeróbica</b>	<b>Aumentar capacidad y mejorar coordinación</b>
<b>2. 11 de mayo</b>	<b>Baile entretenido</b>	<b>recreativo</b>
<b>3. 18 de mayo</b>	<b>Trabajo localizado</b>	<b>Mejorar musculatura brazos, glúteos, piernas, abdomen</b>
<b>4. 25 de mayo</b>	<b>Funcional (aeróbico)</b>	<b>Mejorar la resistencia</b>



**Corporación Municipal de  
Deportes de Rancagua**