INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

INFORME No.	4		
FECHA DEL INFORME	**dd**	**Mm**	**Aa**
	30	06	2021

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO- 0499 - 2021
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2021800701600303E

1. INFORMACIÓN GENERAL

		Instrucciones
NOMBRE DEL CONTRATISTA	DIANA MARIA GARCIA ORREGO	Registre nombre y apellidos completos
N° DE IDENTIFICACIÓN	39214256	Registre el número de identificación
OBJETO DEL CONTRATO	Presentar sus servicios como Entrenador de Tecnificación 3.1 para orientar el plan de preparación y entrenamiento de atletas en el Deporte asignado del registro y sistema de Bogotá.	Registre el objeto del contrato
PLAZO DE EJECUCIÓN	11 meses	Registre el plazo total de ejecución en letras y números
VALOR	34.210.000 Treinta y cuatro millones doscientos diez mil pesos	Registre el valor total del contrato
FECHA ACTA DE INICIO	17- 03 - 2021	Registre la fecha de inicio del acta
FECHA DE TERMINACIÓN	31 – 12 - 2021	Registre fecha de terminación establecida luego de las suspensiones y/o prórrogas aprobadas si las hay.
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA (solo cuando aplique)	No Aplica	Registre el tiempo, valor y plazo de la prorroga
SUSPENSIONES (solo cuando aplique)	No aplica	Registre para cada suspensión efectuada, las fechas y plazo de la suspensión
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	01 al 30 Junio 2021	Registre las fechas entre las cuales se reportan las actividades

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Enunciar cada una de las obligaciones específicas establecidas en el contrato y describir las actividades realizadas en el período para el cumplimiento de la misma, así como enunciar las evidencias y su ubicación (actas, documentos, planillas, listados, etc.).

Obligaciones específicas	Avance, evidencias y ubicación
Obligación No. 1: Planificar, orientar, organizar, dirigir, controlar y evaluar la preparación de los deportistas del registro de Bogotá que hacen parte de la etapa de tecnificación o talento y reserva deportiva, en la disciplina deportiva asignada, para lo cual deberá entregar el plan de entrenamiento a seguir durante esta vigencia, y realizar los ajustes que sean solicitados aportando los respectivos anexos. Cuando se realice una transición de atletas de su disciplina deportiva debe ser de acuerdo a los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión y en los planes pedagógicos; utilizando tecnologías de la información y las comunicaciones o de manera presencial.	**AVANCE:** Se continua preparación general especifica con grupo de deportistas de perfeccionamiento y rendimiento del registro de Bogotá en la disciplina Ciclismo pista velocidad, después de la remodelación del velódromo de la UDS se desarrollará con la liga un plan de convocatoria para captación de nuevos talentos. Se realiza test para sacar la selección Bogotá para el campeonato Nacional de pista juveniles y elite Se está trabajando presencial el gimnasio Algunas sesiones se están desarrollando en la ruta, con una intensidad de 12 a 14 horas semanales de 6 a 8 sesiones de entrenamientos de lunes a sábado **Lunes a sábado:** Jornada mañana 1 a 2 sesiones dependiendo el Micro **Lunes:** Mañana Gimnasio 7:30 am a 10:00am Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Martes;** 8:00am a 10:00am Ruta Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Miércoles:** Mañana Gimnasio 7:30 am a 10:00am Sesión Estiramientos; 4:30 a 5:30pm **Jueves:** 8:00am -10:00am Ruta Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Viernes:8Am:** sesión Gimnasio Tarde de 4:00pm a 5.30pm Trabajo rodillos **Sábado:** 8:00 a 10:00 am sesión ruta. **Evidencia**: -Anexo Foto Reporte 4 microciclos que corresponde al informe de este periodo **Ubicación**: - Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá 2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

	link Planificación micros: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1-ErMilUzW3phIxrBlStPEaDv3iAuP_kp -También se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes en fotos. - **Folio: 13 y 14** Visto Bueno Metodólogo y liga - **Folio: 17** Planificación - **Folio: 18 al 22** Microciclos Informe Nº 4 del mes Junio
Obligación No. 2: Participar en la elaboración, actualización e capacitación e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva en las etapas tecnificación, talento y reserva, e iniciación deportiva.	**Avance:** - **08 junio** reunión Reunión técnica estructura y criterios de selección de juveniles a Campeonato nacional - **16 junio** capacitación Comité olímpico colombiano (Virtual) - **24 junio** Reunión con los deportistas preseleccionados a campeonato nacional sobre criterios de selección y trabajo de 2 semanas previas - **25 junio** reunión liga y Metodólogo Andrés Vargas presentar la selección juvenil a campeonato nacional y requerimientos de necesidades deportistas para la competencia **Evidencia**: -Anexo Foto de las actividades realizadas. **Ubicación**: -Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá 2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el Link Evidencias mes: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1W4vZJUNq7ac8CsTnaHvubHeYWer7WuyO Link: plan pedagógico https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1FGojatkhJY9sLlPk4H47rwBOb1oAo5yW

	-Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes, documentos de esta obligación del respectivo mes. - **Folio**: **27 al 36** E**videncias** Actividades **- Folio: 23 al 26 Reuniones** Informe Nº 4 del mes Junio
Obligación No. 3: Cumplir con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordado y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y ligas deportivas distritales, cumpliendo con un mínimo de seis (6) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD	**Avance:** Se cumple todas las semanas con las 6 a 8 sesiones, las actividades y entrenamientos asignados durante este periodo Este mes no se realizó actividad virtual **Lunes a sábado:** Jornada mañana 1 a 2 sesiones dependiendo el Micro **Lunes a sábado:** Jornada mañana 1 a 2 sesiones dependiendo el Micro **Lunes:** Mañana Gimnasio 7:30 am a 10:00am Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Martes;** 8:00am a 10:00am Ruta Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Miércoles:** Mañana Gimnasio 7:30 am a 10:00am Sesión Estiramientos; 4:30 a 5:30pm **Jueves:** 8:00am -10:00am Ruta Tarde: 2:00 Pm a 5:30 PM Pista **Viernes:8Am:** sesión Gimnasio Tarde de 4:00pm a 5.30pm Trabajo rodillos **Sábado:** 8:00 a 10:00 am sesión ruta. **Evidencia:** En este periodo se realizaron 8 sesiones de entrenamiento en la semana las cuales se reflejan en la asistencia y los micros ciclos correspondientes, **Evidencia**: - Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá 2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el Link Evidencias mes:

	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1W4vZJUNq7ac8CsTnaHvubHeYWer7WuyO Link Planificación micros: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1ZREc5BtRnurzooo953ii6c1aY0xyQUqw Link Planificación general: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1luhhTsofpXAtVXZ0nOcHBSHMI-LrFcNx -Anexo Foto Reporte microciclos que corresponde al informe de este periodo. **Ubicación**: -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes. - **Folio**: **27 al 36** Actividades mes **- Folio: 18 al 22** Microciclos Informe Nº 4 del mes Junio
Obligación No. 4: Acompañar y dirigir a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con las Ligas Deportivas Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones médicas y de ciencias aplicadas al deporte, en los entrenamientos, fogueos, competencias preparatorias y principales, de acuerdo a lo planificado en el plan de entrenamiento vigente y el calendario de competencias anual, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual. Parágrafo: La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD.	**Avance:** - Se realizan acompañamiento a los deportistas cada día y se evalúa, la realización de las sesiones. - En este periodo comprendido entre el **1 de junio al 30** no se participó de competencias - **Junio** Se inicia entrenamientos en la pista UDS con miras seguir preparación juvenil al campeonato nacional, todo de acuerdo al plan de entrenamiento igualmente categoría elites velocidad - **22 junio** se tuvo acompañamiento al entrenamiento por parte de los profesionales de la UCAD Fredy Gracia. **Evidencia:** No se realizaron test ni competencias este mes por lo tanto no se generaron evidencias para esta obligación, solo actividades del mes (preparación) **Ubicación**: - Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá

	2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el Link Evidencias: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1W4vZJUNq7ac8CsTnaHvubHeYWer7WuyO Link asistencias: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/12vAdL0AFucBT256aOnIbClfaQAmL0-Xx -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes. - **Folio**: **27 al 36** Actividades mes - **Folio: 14 y 15** Asistencias Informe Nº 4 del mes Junio
Obligación No. 5: Presentar el informe técnico de competencia con la gestión y resultados alcanzados de acuerdo al modelo implementado por el área de deporte con ocasión de la participación de fogueos y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo tres (3) días hábiles después de cada competencia y anexarlo como seguimiento en el informe mensual.	**Avance:** Para el periodo entre el 1 al 30 de junio no se realizó competencias **Evidencia**: - se reportan actividades del mes Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá 2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el Link Evidencias: -Anexo Foto Reporte de los microciclos que corresponde al informe de este periodo. **Ubicación**: -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en físico imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes. - **Folio**: Actividades mes: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1W4vZJUNq7ac8CsTnaHvubHeYWer7WuyO Link Microciclos:

	https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1ZREc5BtRnurzooo953ii6c1aY0xyQUqw link Panificación: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1luhhTsofpXAtVXZ0nOcHBSHMI-LrFcNx - **Folio: 27 al 36** Actividades mes - **Folio: 17** Planificación - **Folio: 18 al 22** Microciclos Informe Nº 4 del mes junio
Obligación No. 6: Asistir o participar en los comités de promoción de los atletas de las etapas de talento y reserva y tecnificación de su deporte asignado, socializando las evaluaciones y resultados de los test realizados para promover su funcionamiento y organización desde el punto de vista técnico.	**Avance:** - Durante este periodo fui convocada a reuniones virtuales - **08 junio** reunión Técnica Luis Saldarriaga modificaciones en microciclos por cambios en calendario Nacional - **16 junio** capacitación Comité olímpico colombiano (Virtual) - **24 junio** Reunión con los deportistas preseleccionados a campeonato nacional sobre criterios de selección y trabajo de 2 semanas previas - **25 junio** reunión liga y Metodólogo Andrés Vargas presentar la selección juvenil a campeonato nacional y requerimientos de necesidades deportistas para la competencia - **Evidencia**: - Se reporta virtual los formatos, se encuentran ubicados en el Drive, Sistema Deportivo de Bogotá 2021 carpeta evidencia las fechas correspondientes a la obligación y se encuentran los archivos en el link Evidencias: https://drive.google.com/drive/u/1/folders/1W4vZJUNq7ac8CsTnaHvubHeYWer7WuyO -Anexo Foto Reporte imágenes de las reuniones y actividades que corresponde al informe de este mes **Ubicación**: -Se reporta actividades y se encuentran ubicados anexo en el informe Impreso en

	físico imágenes de las actividades de esta obligación del respectivo mes. - **Folio: 27 al 36** Actividades mes **- Folio**: **23 al 26** Reuniones Informe Nº 4 del mes junio
Declaración: Manifiesto que he cumplido con las obligaciones derivadas del contrato y que las actividades mencionadas en el presente informe corresponden a las labores efectivamente desarrolladas en el período indicado, declarando que seré responsable por las afirmaciones contenidas en el presente documento, que sirve como soporte para certificar el cumplimiento del objeto del contrato.	

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	Sura	155.500
PAGO APORTES PENSIÓN	Protección	199.100
PAGO RIESGOS PROFESIONALES	Positiva	30.400
	TOTAL	385.000

4. **ANEXOS** (Planilla de pago Seguridad Social, Certificación Cumplimiento Requisitos Tributarios, etc).

Nota: Para la entrega del informe correspondiente al último periodo de actividades; es indispensable anexar adicionalmente: el documento expedido por el Almacén General y el Área de Sistemas donde se evidencie que el contratista se encuentra a paz y salvo con la entidad y el medio magnético con las evidencias de las actividades realizadas durante la ejecución contractual.

1. Pago de Salud y Pensión sobre EL 40% DE SU SALARIO MENSUAL (Planilla mes anterior).
2. Certificación de cumplimiento de este periodo con fecha del último día de mes respectivo.
3. Pantallazo del informe anterior en Secop II.
4. Pantallazo del Visto bueno del metodólogo y Liga
5. Planilla de asistencia deportista.
6. Plan Grafico, Mesociclos, Microciclo.
7. Pantallazo de las evidencias Reuniones.
8. Pantallazo de las evidencias Entrenamientos.
9. Pantallazo de las evidencias Capacitaciones.
10. Pantallazo de evidencia de invitación a eventos.

Otras evidencias que quieran aportar de acuerdo con lo indicado por cada obligación.

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

DIANA MARIA GARCIA-O

Firma Contratista

CONCEPTO DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO SOBRE EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA:

La entrenadora cumple con las obligaciones contractuales durante el periodo del presente informe.

VoBo Supervisor del contrato
Nombre: WILLIAM ARMANDO NIETO GUERRERO
N° de Identificación: 11.346.157
Cargo. Profesional especializado Grado 09.

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Salud y Pensión:

ARUS®
Tecnología + Información + Conocimiento

Recibo Pago

Nit de comercio operador de información
900089104-5
Razón social del operador de información
ARUS (antes Enlace Operativo)
Descripción
Pago de Seguridad Social
Fecha
03/06/2021 12:03
Período de cotización otros riesgos
mayo 2021
Período de cotización para salud
mayo 2021
Empresa
INDEPENDIENTE
ID
39214256
Nombre aportante
INDEPENDIENTE
Dirección IP de origen
10.0.19.58
Datos Valores pagados

Administradora	Valor sin Mora	Valor Mora	Total
PROTECCION (ING + PROTECCION)	$199,100.00	$0.00	$199,100.00
EPS SURA	$155,500.00	$0.00	$155,500.00
POSITIVA DE SEGUROS	$30,400.00	$0.00	$30,400.00

Subtotales
Valor sin mora
$385,000.00
Valor mora
$0.00

Referencia de pago / N° planilla
49803582

Tipo de planilla
I
Número transacción bancaria / CUS
1011663119
Banco
1007 - BANCOLOMBIA
Total pagado
$385,000.00

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Certificación Cumplimiento:

Señores:
INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
Ciudad.

CERTIFICACION DE CUMPLIMIENTO
(Articulos 330 al 336 del Estatuto Tributario Nacional -Ley 1819 de 2016.)

Conozco que esta información debo entregarla a la entidad contratante antes de cualquier pago que se tramite en dicho mes, en los términos establecidos en el Decreto 1070 de 2013.

Conozco que de acuerdo con el párrafo 6 del artículo 1 del Decreto 1070 de 2013, el incumplimiento en la obligación de entregar esta información, ante la Entidad contratante, deberá ser informada a la U.A.E. Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales - DIAN, con el fin de que la administración tributaria me imponga las sanciones pertinentes.

De conformidad con la referencia me permito manifestar bajo la gravedad de juramento lo siguiente:

1	Contrato No.	0499 - 2021												
2	Nombre del Contratista	Diana Maria Garcia Orrego												
3	Identificación	CC	X	CE				39214256						
4	Responsable de impuesto a las ventas							SI		NO	X	REGIMEN SIMPLE		
5	Residente en el país (Extranjeros)									SI		NO	X	
6	Tengo contratadas dos o mas personas para realizacion de las actividades que se requieren en cumplimiento del objeto del presente contrato (artículo 340 del Estatuto Tributario Nacional -Ley 1819 de 2016.)									SI		NO	X	
7	Declaración de ingresos c) Mis ingresos totales en el año gravable 2020, fueron iguales o superiores a 1.400 UVT (2020), equivalentes a $49,849,800									SI		NO	X	
8	Valor de los aportes obligatorios al Sistema de Seguridad Social correspondiente al 40% de los ingresos recibidos efectivamente en el **MES ANTERIOR** provenientes del contrato materia de pago sujeto a retención.													
	Aporte Obligatorio de Salud mensualizado $	155.500,00						Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado $		199.100,00				
	Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL $	30.400,00												
9	Ingresos no constitutivos de renta, ni de ganancia ocasional mensual													
	AFC $							Ahorro Voluntario Pensión $						
10	Intereses en créditos de vivienda de habitación. Certificado expedido por la entidad vigilada por la Superfinanciera que indique el valor de los intereses pagados en el año inmediatamente anterior (2020). Indique el o los titulares del crédito de vivienda. Anexo									SI		NO	X	
11	Pago medicina prepagada o planes complementarios de salud (para el titular, cónyuge y hasta dos hijos) Certificado expedido por la entidad vigilada por la Supersalud que indique el valor pagado en el año inmediatamente anterior (2020). v/r maximo deduccion mensual $569,712									SI		NO	X	
12	Dependientes: Certifico bajo gravedad de juramento que las personas claramente identificadas con numero de identificación y vínculo de parentesco, las cuales soporto, tienen dependencia económica de mi.													
	a) Hijos menores de 18 años (entregar registro civil). Anexo									SI		NO	X	
	b) Hijos entre 18 y 23 años estudiantes (entregar registro civil y recibo de pago de matrícula o certificado de pagos expedidos por la entidad aprobada por el ICFES). Anexo									SI		NO	X	
	c) Hijos en situación de dependencia originada en factores físicos o psicológicos. (entregar registro civil y certificado expedido por medicina legal ó EPS). Anexo									SI		NO	X	
	d) Cónyuge o compañero permanente, en situación de dependencia sea por ausencia de ingresos o ingresos menores a 260 UVT (2020) $9,257,820 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar Certificado de medicina legal ó EPS). Anexo									SI		NO	X	
	e) Padres y los hermanos por situación de dependencia sea por ausencia de ingresos ó ingresos menores a 260 UVT (2020) $9,257,820. anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar certificado de medicina legal ó EPS). Anexo									SI		NO	X	
13	Soy declarante del impuesto sobre la renta y complementarios.									SI	X	NO		
14	**(OPCIONAL)** Como declarante del impuesto de renta, solicito se me practique una tarifa de retención en la fuente superior a la establecida en el parágrafo 3° del Artículo 3° del Decreto 0099 de 2013, la cual será por un porcentaje de:											%		

Certifico bajo la gravedad del juramento que los documentos soportes del pago de aportes obligatorios al Sistema de de Seguridad Social en Salud y Pensión corresponde a los ingresos provenientes del contrato materia del pago sujeto a retención.

DECLARO QUE LOS SOPORTES ADJUNTOS NO SERAN PRESENTADOS ANTE OTRA ENTIDAD PARA DEPURACION POR LOS MISMOS CONCEPTOS, RESPETANDO LOS TOPES ESTABLECIDOS EN LA NORMA Y CUALQUIER CAMBIO EN LAS CONDICIONES QUE IMPIDAN SU APLICACION LO NOTIFICARE DE INMEDIATO.

DIANA MARIA GARCIA O

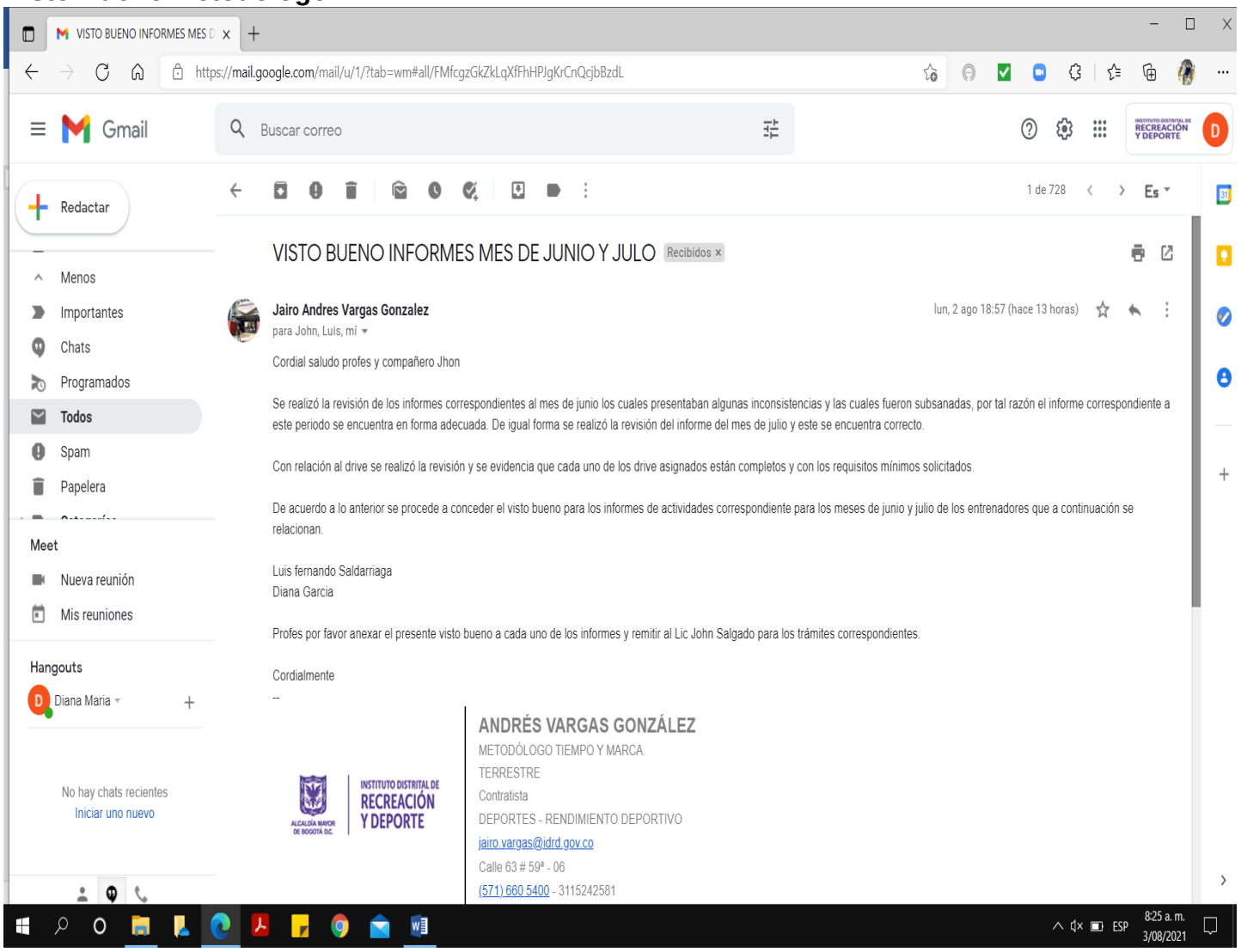
FIRMA

Dada en Bogotá D.C. a los: DD 30 MM 6 AA 2021

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

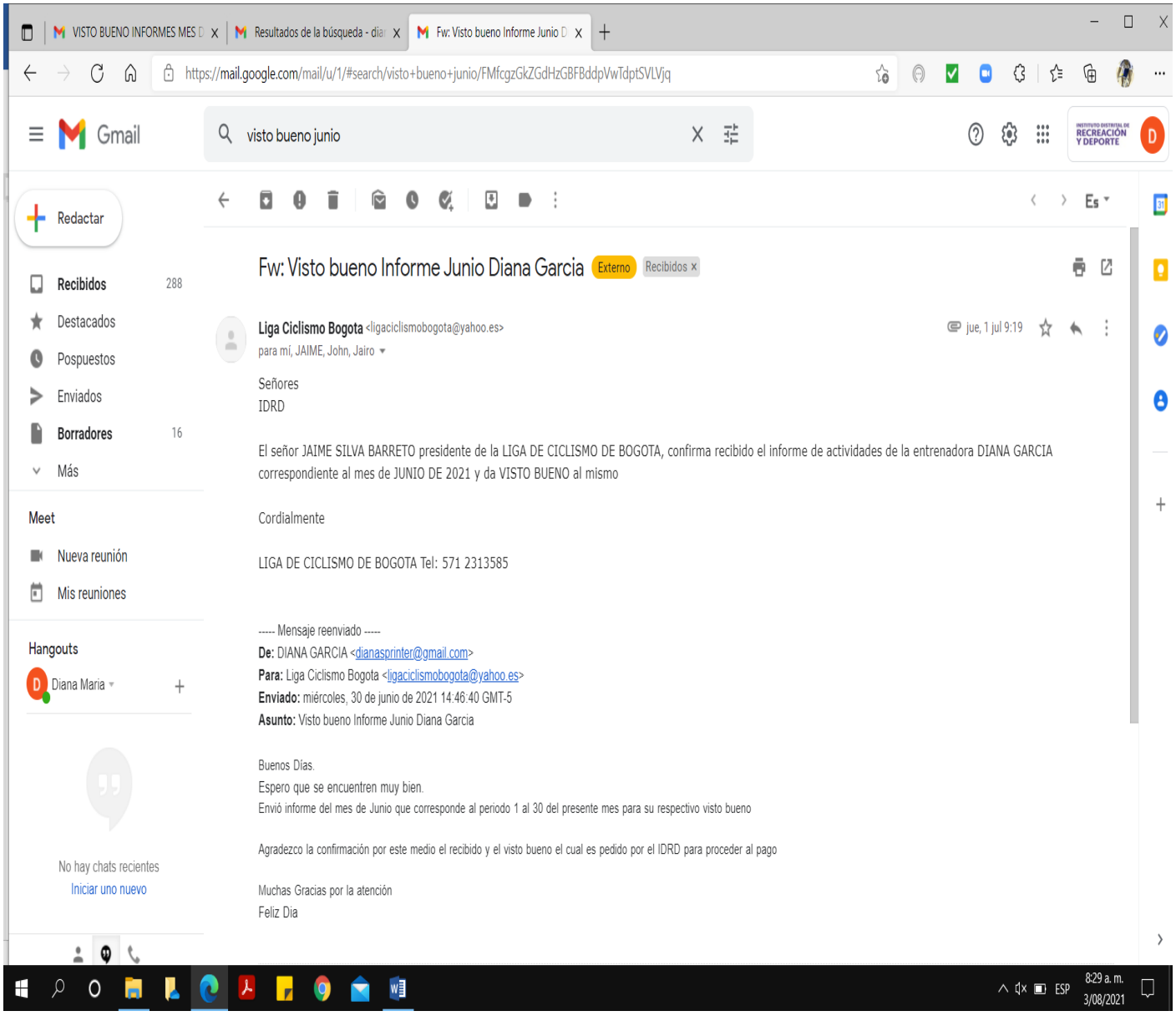
Visto Bueno Metodólogo:



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Visto Bueno Liga:



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Asistencia deportista:

REPORTE DE GESTIÓN MÓDULO RENDIMIENTO DEPORTIVO – ASISTENCIAS

El Sistema de Información Misional certifica que **Diana Garcia** con **C.C 39214256** realizó el registro de información correspondiente a sesiones de entrenamiento en el periodo comprendido desde el **2021-06-01** hasta el **2021-06-30** de los siguientes Deportistas:

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1001119646	Angelica Ovalle Rojas	Ciclismo	Convencional	37	0
T.I 1015479834	Juan Peña Daza	Ciclismo	Convencional	37	0
T.I 1015483841	Angela Ramirez Escobar	Ciclismo	Convencional	38	0
T.I 1000159349	Maria Paez Espinel	Ciclismo	Convencional	37	0
C.C 1023965508	Duban bobadilla herrera	Ciclismo	Convencional	1	0
R.C 1000161844	PAULA ACOSTA BAUTISTA	Ciclismo	Convencional	37	0
C.C 1000334489	Luisa Díaz López	Ciclismo	Convencional	27	0
C.C 1000618696	Yonny Muñoz Rodriguez	Ciclismo	Convencional	38	0
C.C 1000706758	David Sua Tunjano	Ciclismo	Convencional	1	0
T.I 1023082492	Andres Martinez Lozano	Ciclismo	Convencional	35	0

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

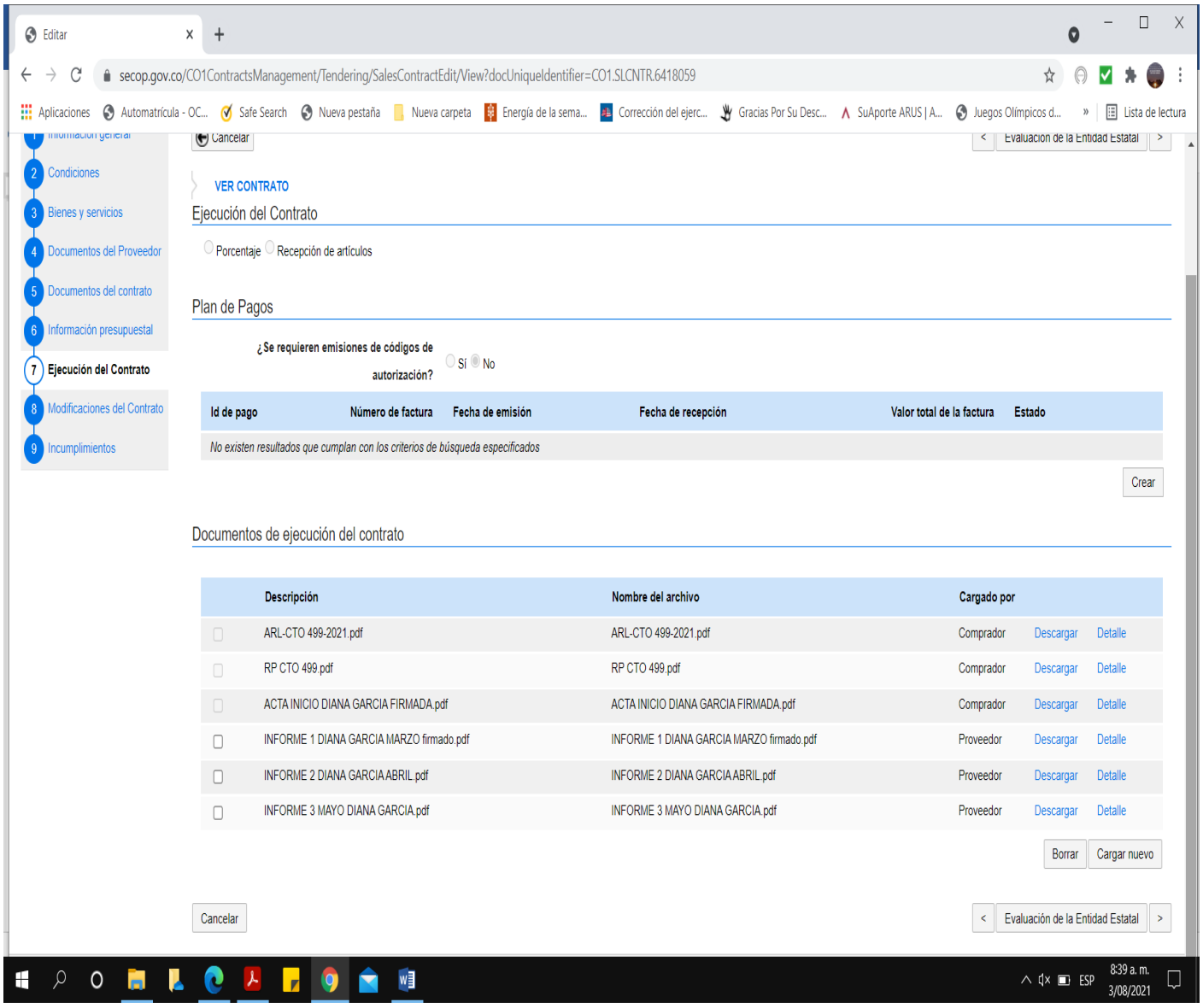
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1030531073	María Benavides Espinosa	Ciclismo	Convencional	36	0
T.I 1192788423	NOHELY HERNANDEZ DOVALE	Ciclismo	Convencional	27	0
C.C 1001116040	Jose Cristancho	Ciclismo	Convencional	38	0
C.C 1000589943	Aleja Ayala Mendoza	Ciclismo	Convencional	29	1
C.C 1000591969	Jaime Joya Huérfano	Ciclismo	Convencional	1	2
C.C 1001184853	Cesar Guavita Camacho	Ciclismo	Convencional	1	0
C.C 1000619570	Cristian Jaime Díaz	Ciclismo	Convencional	1	0
C.C 1000182129	David Granados Suarez	Ciclismo	Convencional	1	0
C.C 1000595968	Brayan Clavijo Gaitan	Ciclismo	Convencional	1	0
C.C 1000240744	Julian Alarcon Paez	Ciclismo	Convencional	1	0
T.I 1021668793	Rafael Vargas Ramos	Ciclismo	Convencional	36	0

Pantallazo secopii informe Mayo:

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

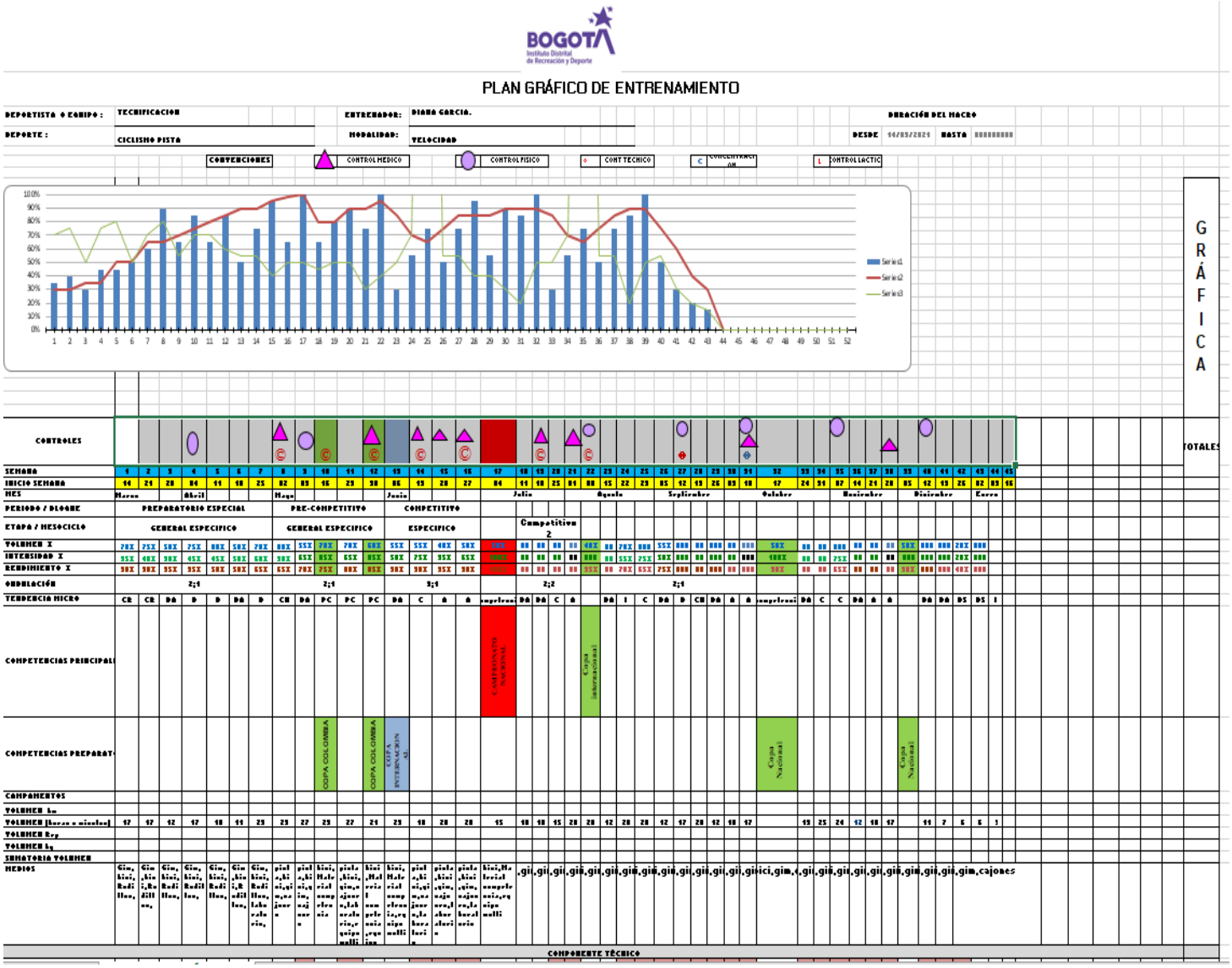
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

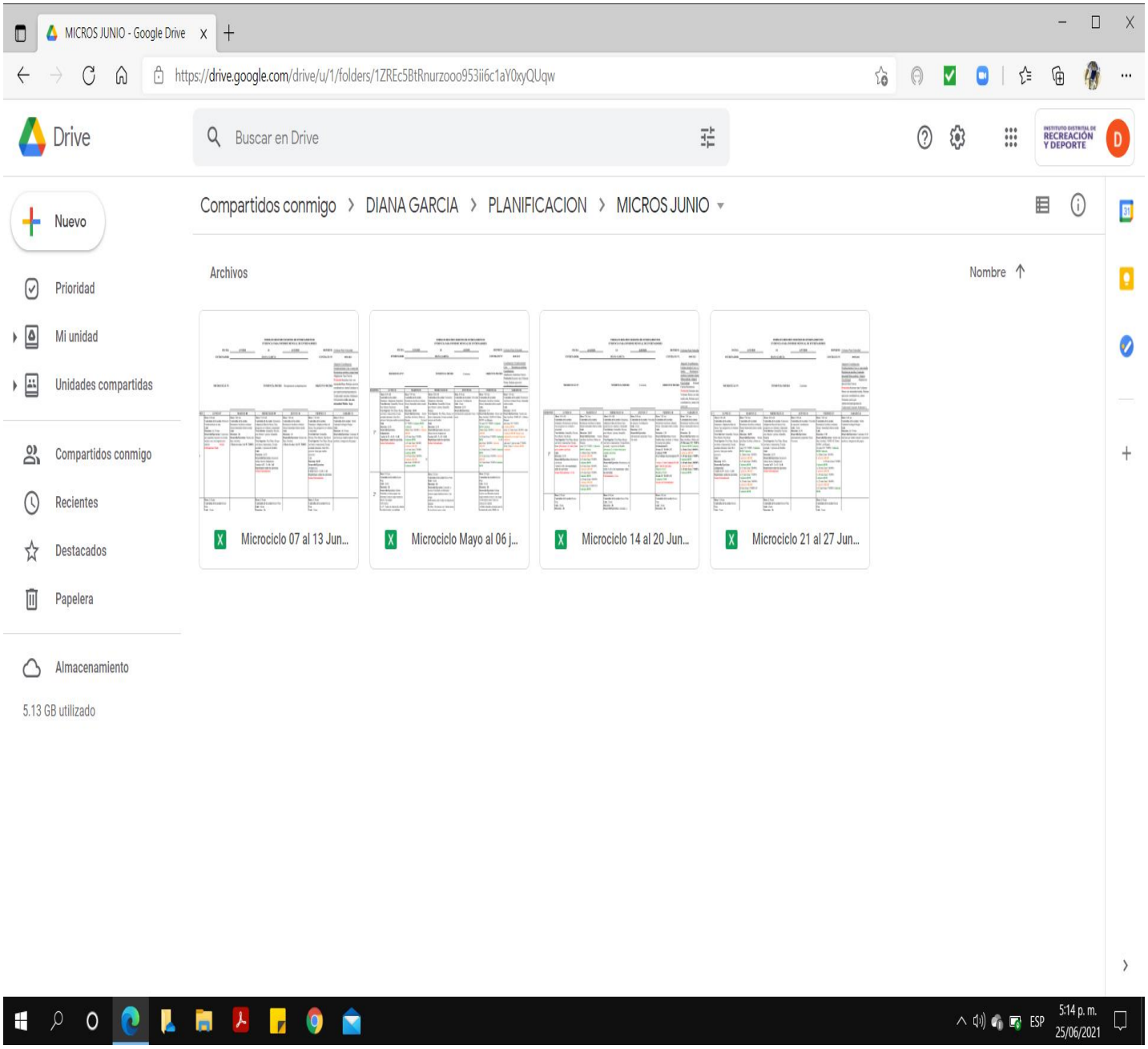
Plan Grafico:



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Microciclos Junio Drive:



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Micros:

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

	FECHA:	**31/05/2020**	**AL**	**6/06/2020**	**DEPORTE:**	Ciclismo Pista Velocidad	
	ENTRENADOR:		**DIANA GARCIA**		**CONTRATO Nº:**	**0949-2021**	
	MICROCICLO Nº:		**TENDENCIA MICRO:**	Corriente	**OBJETIVO MICRO:**	Coordinacion. Fortalecimiento Core Resistencia aerobica. Coordinacion. Adaptacion Anatomica Fuerza **Protocolo:**Sesiones ruta Volumen Horas, Rutinas ejercicios coordiantivos, rutina Gimnasio,	

SESIONES	LUNES 31	MARTES 01	MIERCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04	SABADO 04	DOMINGO 05
1ª	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Anatomica **Tren Inferrior:** Sentadilla, Flexion, Peso Muerto, Hip thrust. **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas,Triceps acostado (descanso 1min 30s x ejercicio 3min para cambio ejercicio) **Link:** **Duracion :**1h/30 **Desarrollo/Ejercicios: (Adaptacion)** **5 series 1x 15 - 2x 12 - 2 x10** **Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2h/30** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica y Ritmo en bloques 1h zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90 Cadencia** 1x 20min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x15 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x 20 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 30 min Zona 2 70/80% FC **Cadencia 80/90**	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Anatomica **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion; peso Muerto 1 pierna, Sentadilla Bulgara **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas, Triceps acostado, 1 ejercicio de Hombro **Link:** **Duracion :**1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Iniciacion trabajo fuerza (Adaptacion) **5 series 1x15 - 2 x 12 - 2x10** **Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 8:00 am **Contenidos de la sesión:** Velocidad de reaccion, Coordinacion **Link:** Zoom **Duracion :**1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** entrenamiento preparador Fisico. Via zoom	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion :** 3 H **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica 70/80% FC Ritmo 80/90% en Bloques. 1h zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90 Cadencia** 1x 20min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x 20 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x 20 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x 20 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x 25 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion :** 2H /30 **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica 70/80% FC y Ritmo en Bloques 40 min zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90** 6 series x 15 min Zona 3 80/90% entre **Cadencia 100/105 buscar una relacion de ir en zona 3 con esa cadencia** cada serie 3 min en zona 2 70/80% 20 mi Zona 2 **Cadencia 80/90 Cadencia**	DESCANSO
2ª	**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:**Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Salidas Detenidas y tecnica equipo con		**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:**Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Lanzadas y tecnica Velocidad con diferentes		**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:**Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:**Trabajo Lactico con diferentes avances		

MICRO

Página 1
Página 3

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Micro2:

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	7/06/2020	AL	13/06/2020	DEPORTE:	Ciclismo Pista Velocidad	
ENTRENADOR:	DIANA GARCIA			CONTRATO Nº:	0949-2021	
MICROCICLO Nº:		TENDENCIA MICRO:	Recuperacion (compensacion)	OBJETIVO MICRO:	Adquirirr Coordinacion, Fortalecimiento Core o zona media Resistencia aerobica cargas bajas Adaptacion base Fuerza **Protocolo:** Sesiones ruta con intensidad Baja, Rutinas ejercicios coordiantivos, rutina Gimnasio series por repeticiones(programacion Tradicional) sesiones Abdomen y Estiramientos **todo con una intensidad Media - baja**	

SESIONE	LUNES 07	MARTES 08	MIERCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 13	DOMINGO 13
1ª	**Hora:** 8:00 am **Contenidos de la sesión:** Rutina de Fortalecimiento en casa **Link:** **Duracion :** 1h/ 30 min **Desarrollo/Ejercicios:** 5 ejercicios por segmento corporal en circuito incluye core, tren superior,tren inferior **Sesion Estiramiento Final.**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion : 2h** **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica, **2 Horas en zona 2 de FC 70/80%**	**Hora:** 7:30 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion; peso Muerto 1 pierna, Sentadilla Bulgara **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas, Triceps acostado, 1 ejercicio de Hombro **Link:** **Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Iniciacion trabajo fuerza (Adaptacion) **5 series 1x12 – 2 x 10 – 2x8 Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link:** **Duracion :** 2h **Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica, **2 Horas en zona 2 de FC 70/80%**	**Hora:** 7:30 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion, Peso Muerto, Hip thrust. **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas,Triceps acostado (descanso 1min 30s x ejercicio 3min para cambio ejercicio) Link: **Duracion :1h/30 Desarrollo/Ejercicios:** (Adaptacion) **5 series 1x 12 – 2x 10 – 2 x8 Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 8:00 am **Contenidos de la sesión:** Salida Caminata Ecologica Parque **Link:** **Duracion :** 1h/ 30 min **Desarrollo/Ejercicios:** Caminata 1h 30 min hora por sendero natural (Economia aerobica y integracion del grupo)	DESCANSO
2ª	**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Salidas Detenidas y tecnica equipo con diferentes avances segun tendencia micro y las		**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Lanzadas y tecnica Velocidad con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas		**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h** **Desarrollo/Ejercicios:** Trabajo Lactico con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas		

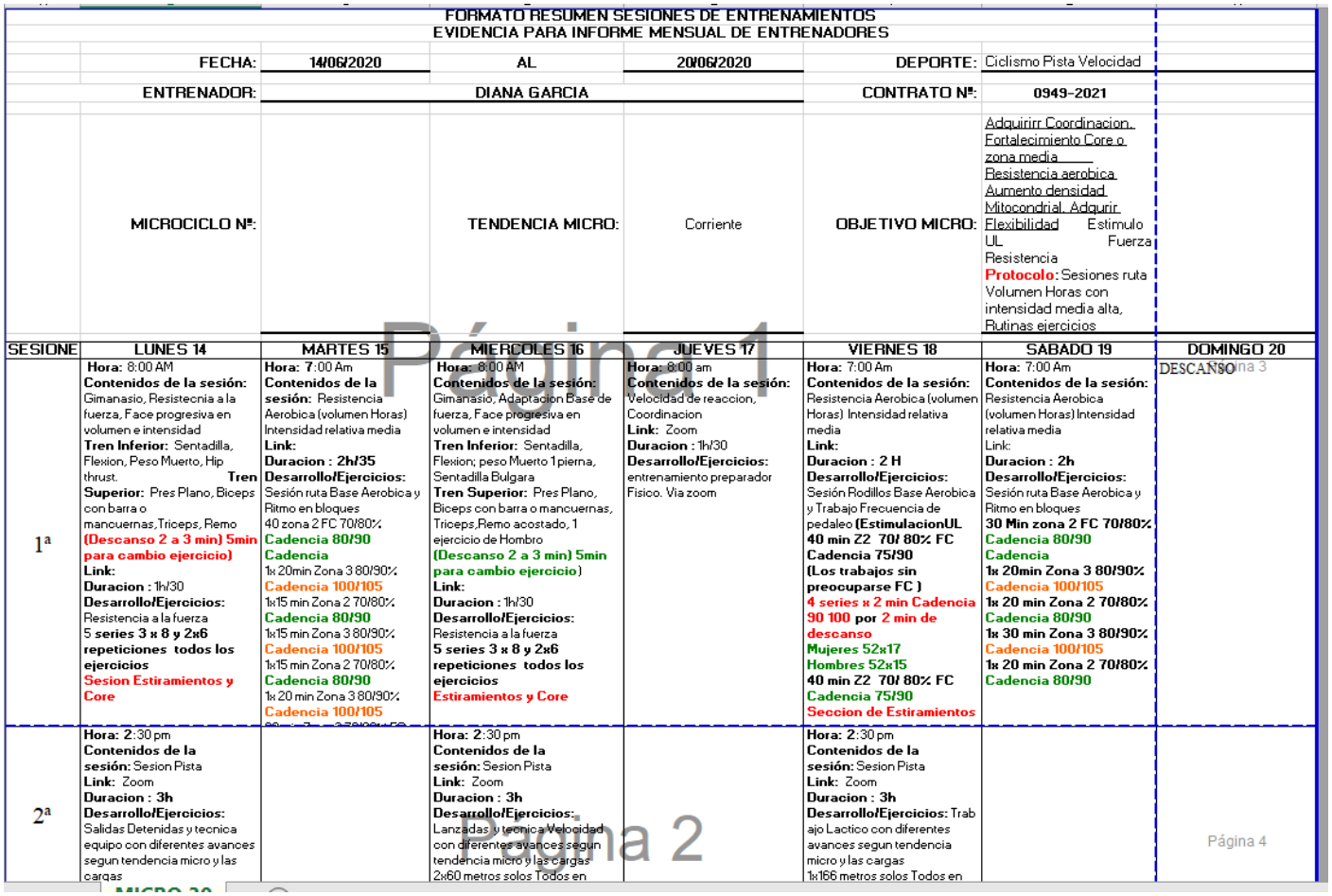
Página 1
Página 2
Página 3
Página 4

MICRO

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Micro 3:



FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	14/06/2020	AL	20/06/2020	DEPORTE:	Ciclismo Pista Velocidad	
ENTRENADOR:	DIANA GARCIA			CONTRATO Nº:	0949-2021	
MICROCICLO Nº:		TENDENCIA MICRO:	Corriente	OBJETIVO MICRO:	Adquirirr Coordinacion, Fortalecimiento Core o zona media Resistencia aerobica Aumento densidad Mitocondrial. Adqurir Flexibilidad Estimulo UL Fuerza Resistencia **Protocolo:** Sesiones ruta Volumen Horas con intensidad media alta, Rutinas ejercicios	

SESIONE	LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	DOMINGO 20
1ª	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Resistecnia a la fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion, Peso Muerto, Hip thrust. **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas,Triceps, Remo **(Descanso 2 a 3 min) 5min para cambio ejercicio) Link: Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Resistencia a la fuerza **5 series 3 x 8 y 2x6 repeticiones todos los ejercicios Sesion Estiramientos y Core**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link: Duracion : 2h/35 Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica y Ritmo en bloques 40 zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90 Cadencia** 1x 20min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x15 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x 20 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105**	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion; peso Muerto 1 pierna, Sentadilla Bulgara **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas, Triceps,Remo acostado, 1 ejercicio de Hombro **(Descanso 2 a 3 min) 5min para cambio ejercicio) Link: Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Resistencia a la fuerza **5 series 3 x 8 y 2x6 repeticiones todos los ejercicios Estiramientos y Core**	**Hora:** 8:00 am **Contenidos de la sesión:** Velocidad de reaccion, Coordinacion **Link:** Zoom **Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** entrenamiento preparador Fisico. Via zoom	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link: Duracion : 2 H Desarrollo/Ejercicios:** Sesión Rodillos Base Aerobica y Trabajo Frecuencia de pedaleo **(EstimulacionUL 40 min Z2 70/ 80% FC Cadencia 75/90 (Los trabajos sin preocuparse FC) 4 series x 2 min Cadencia 90 100 por 2 min de descanso Mujeres 52x17 Hombres 52x15 40 min Z2 70/ 80% FC Cadencia 75/90 Seccion de Estiramientos**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media Link: **Duracion : 2h Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica y Ritmo en bloques **30 Min zona 2 FC 70/80% Cadencia 80/90 Cadencia 1x 20min Zona 3 80/90% Cadencia 100/105 1x 20 min Zona 2 70/80% Cadencia 80/90 1x 30 min Zona 3 80/90% Cadencia 100/105 1x 20 min Zona 2 70/80% Cadencia 80/90**	DESCANSO
2ª	**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h Desarrollo/Ejercicios:** Salidas Detenidas y tecnica equipo con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas		**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h Desarrollo/Ejercicios:** Lanzadas y tecnica Velocidad con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas 2x60 metros solos Todos en		**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h Desarrollo/Ejercicios:** Trabajo Lactico con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas 1x166 metros solos Todos en		

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Micro4:

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS
EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES

FECHA:	21/06/2020	AL	27/06/2020	DEPORTE:	Ciclismo Pista Velocidad
ENTRENADOR:	DIANA GARCIA			CONTRATO Nº:	0949-2021
MICROCICLO Nº:		TENDENCIA MICRO:	Corriente		Adquirirr Coordinacion, Fortalecimiento Core o zona media Resistencia aerobica Aumento densidad Mitocondrial, Adquirir Flexibilidad Adaptacion ptacion base Fuerza **Protocolo:** Sesiones ruta Volumen Horas con intensidad media, Rutinas ejercicios coordiantivos, rutina Gimnasio series por repeticiones/programacion

SESIONE	LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
1ª	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion, Peso Muerto, Hip thrust. **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas,Triceps acostado (descanso 1min 30s x ejercicio 3min para cambio ejercicio) **Link: Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios: (Adaptacion)** 5 **series 1x 15 - 2x 12 - 2 x10 Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link: Duracion : 2h/55 Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica y Ritmo en bloques 1h zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90** **Cadencia** 1x 20min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x15 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x15 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x 20 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 30 min Zona 2 70/80% FC	**Hora:** 8:00 AM **Contenidos de la sesión:** Gimanasio, Adaptacion Base de fuerza, Face progresiva en volumen e intensidad **Tren Inferior:** Sentadilla, Flexion; peso Muerto 1 pierna, Sentadilla Bulgara **Tren Superior:** Pres Plano, Biceps con barra o mancuernas, Triceps acostado, 1 ejercicio de Hombro **Link: Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** Iniciacion trabajo fuerza (Adaptacion) **5 series 1x15 - 2 x 12 - 2x10 Repeticiones todos los ejercicios** **Sesion Estiramientos**	**Hora:** 8:00 am **Contenidos de la sesión:** Velocidad de reaccion, Coordinacion **Link:** Zoom **Duracion :** 1h/30 **Desarrollo/Ejercicios:** entrenamiento preparador Fisico. Via zoom	**Hora:** 7:00 Am **Contenidos de la sesión:** Resistencia Aerobica (volumen Horas) Intensidad relativa media **Link: Duracion : 3 H Desarrollo/Ejercicios:** Sesión ruta Base Aerobica 70/80% FC Ritmo 80/90% en Bloques. 1h zona 2 FC 70/80% **Cadencia 80/90** **Cadencia** 1x 20min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x 20 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x 20 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105** 1x 20 min Zona 2 70/80% **Cadencia 80/90** 1x 25 min Zona 3 80/90% **Cadencia 100/105**	**Hora:** 8:00 am **Contenidos de la sesión:** Salida Caminata Ecologica Parque **Link: Duracion :** 1h/ 30 min **Desarrollo/Ejercicios:** Caminata 1h 30 min hora por sendero natural (aconomia aerobica y integracion del grupo)	DESCANSO
2ª	**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h Desarrollo/Ejercicios:** Salidas Detenidas y tecnica equipo con diferentes avances segun tendencia micro y las		**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h Desarrollo/Ejercicios:** Lanzadas y tecnica Velocidad con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas		**Hora:** 2:30 pm **Contenidos de la sesión:** Sesion Pista **Link:** Zoom **Duracion : 3h Desarrollo/Ejercicios:** Trab ajo Lactico con diferentes avances segun tendencia micro y las cargas		

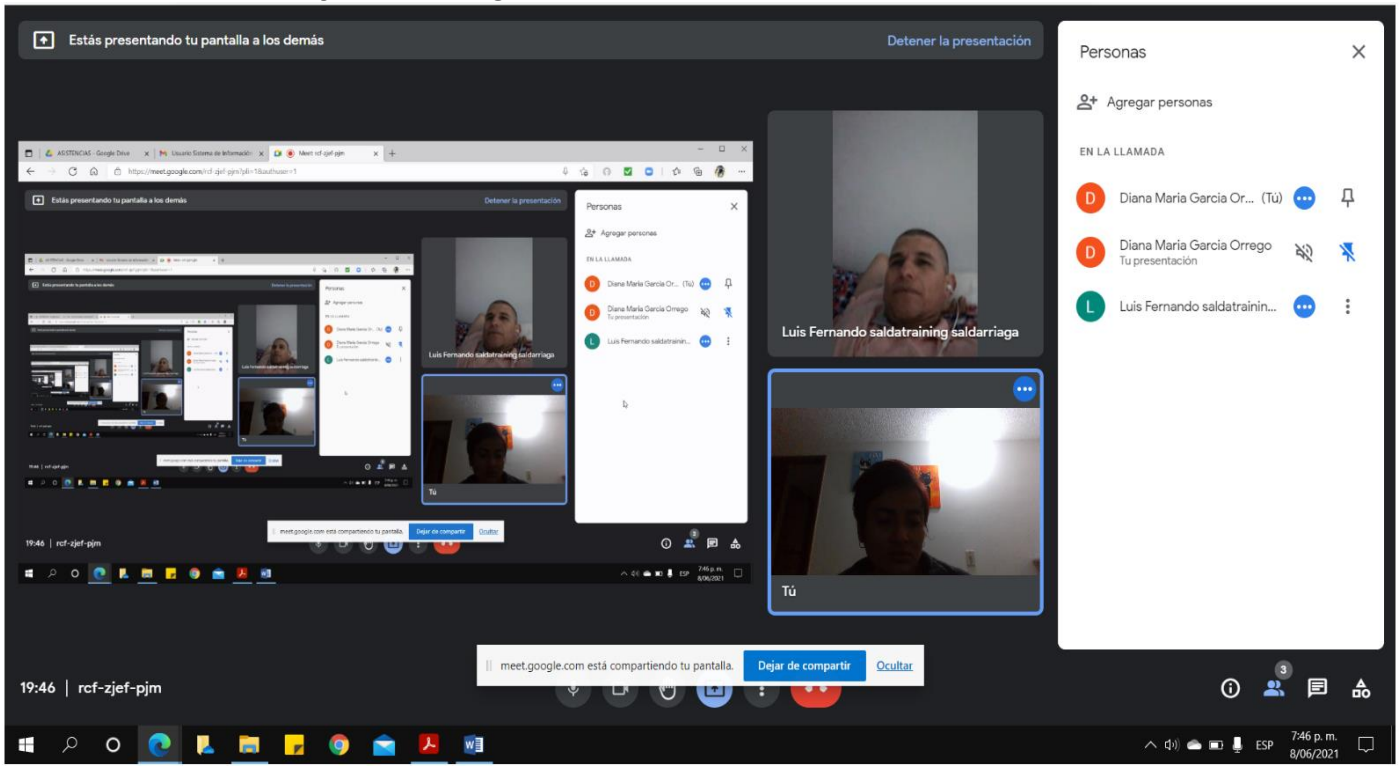
MICRO

Página 1
Página 2
Página 3
Página 4

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

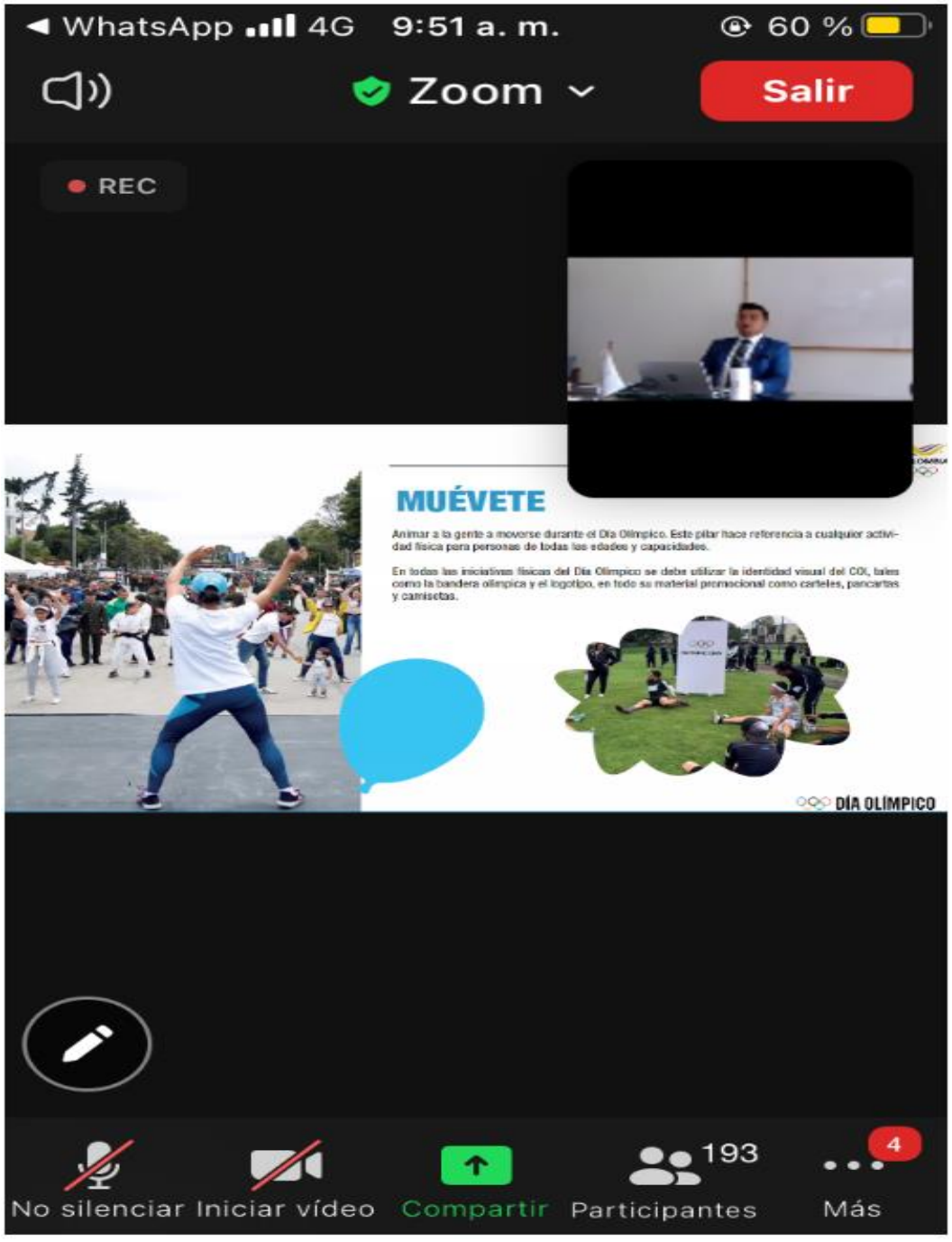
Reuniones Técnicas y Metodológicas:



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

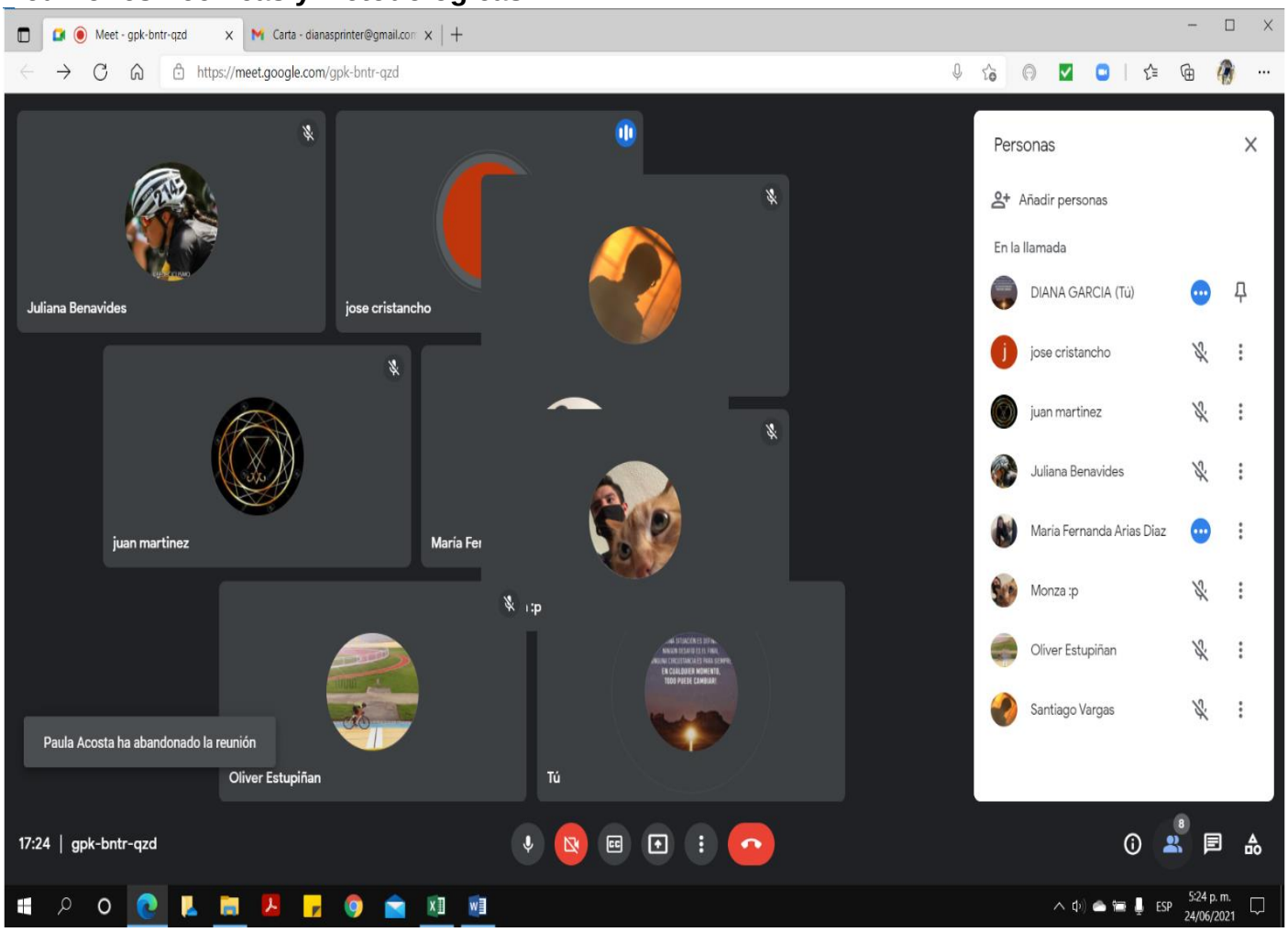
Reuniones Técnicas y Metodológicas:



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

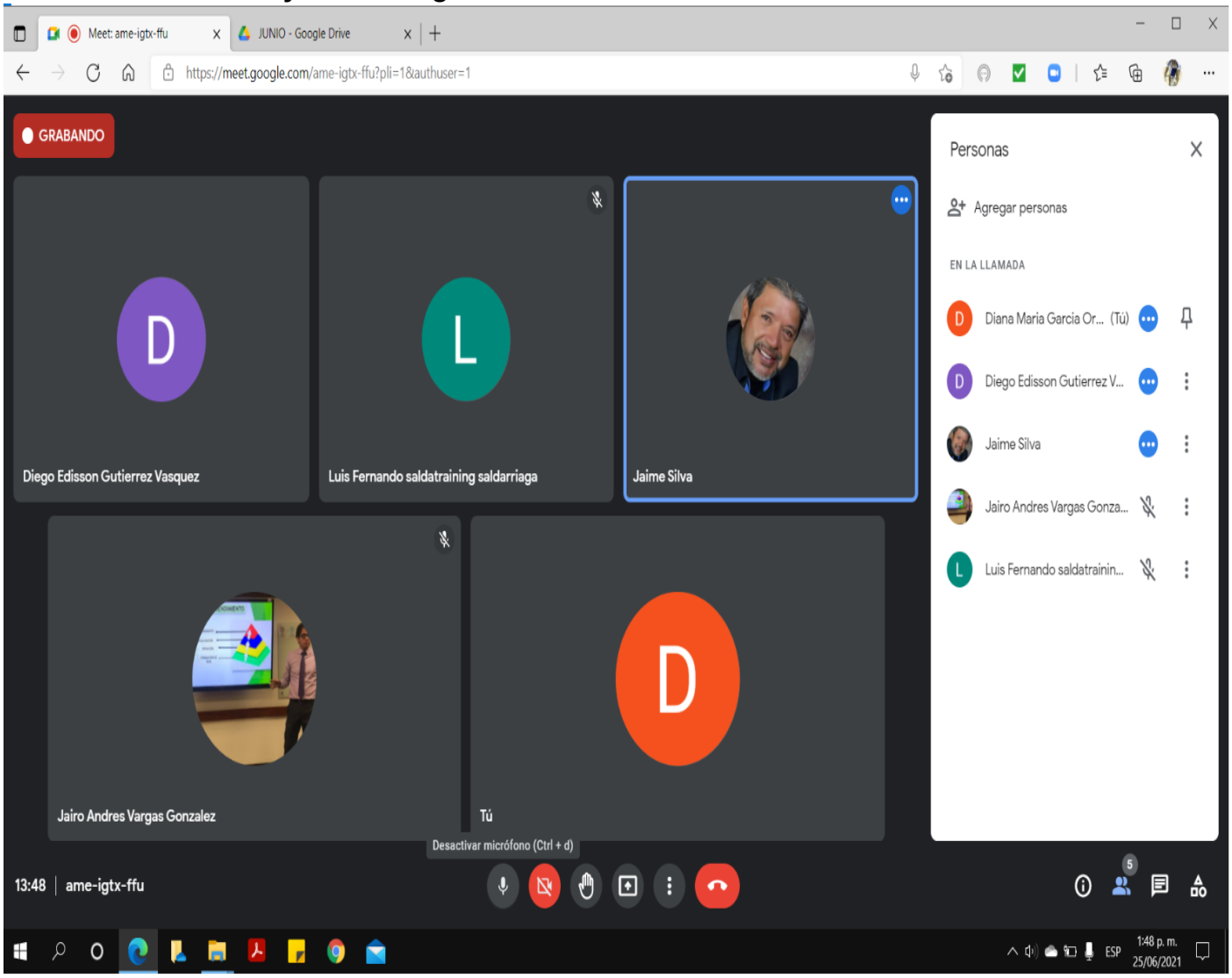
Reuniones Técnicas y Metodológicas:



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

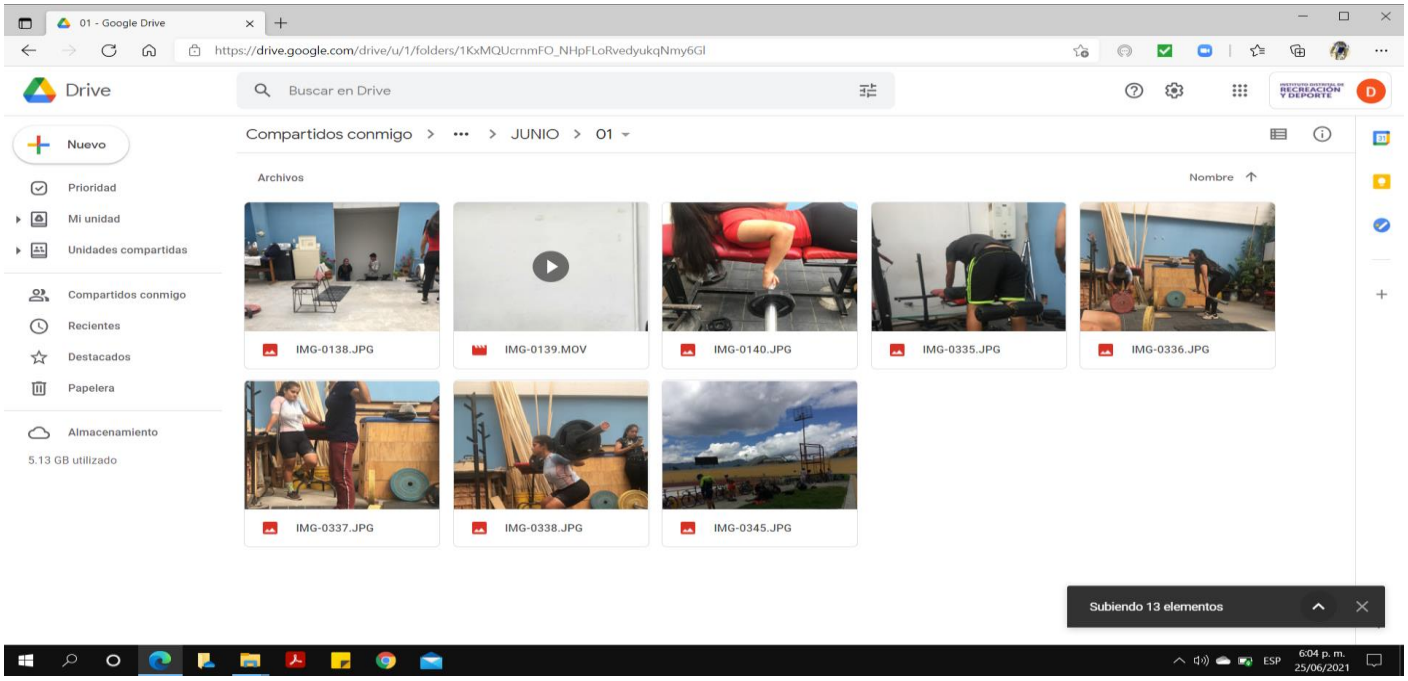
Reuniones Técnicas y Metodológicas:

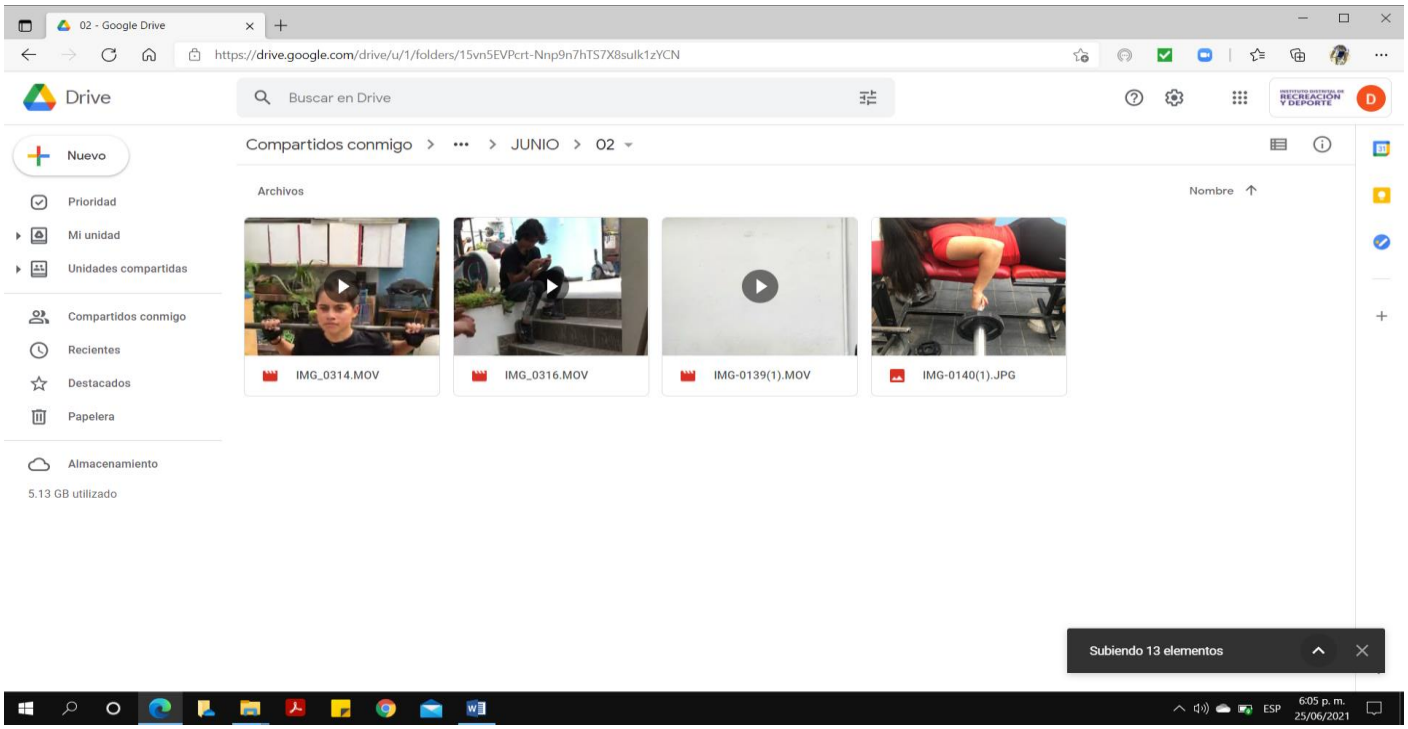


INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

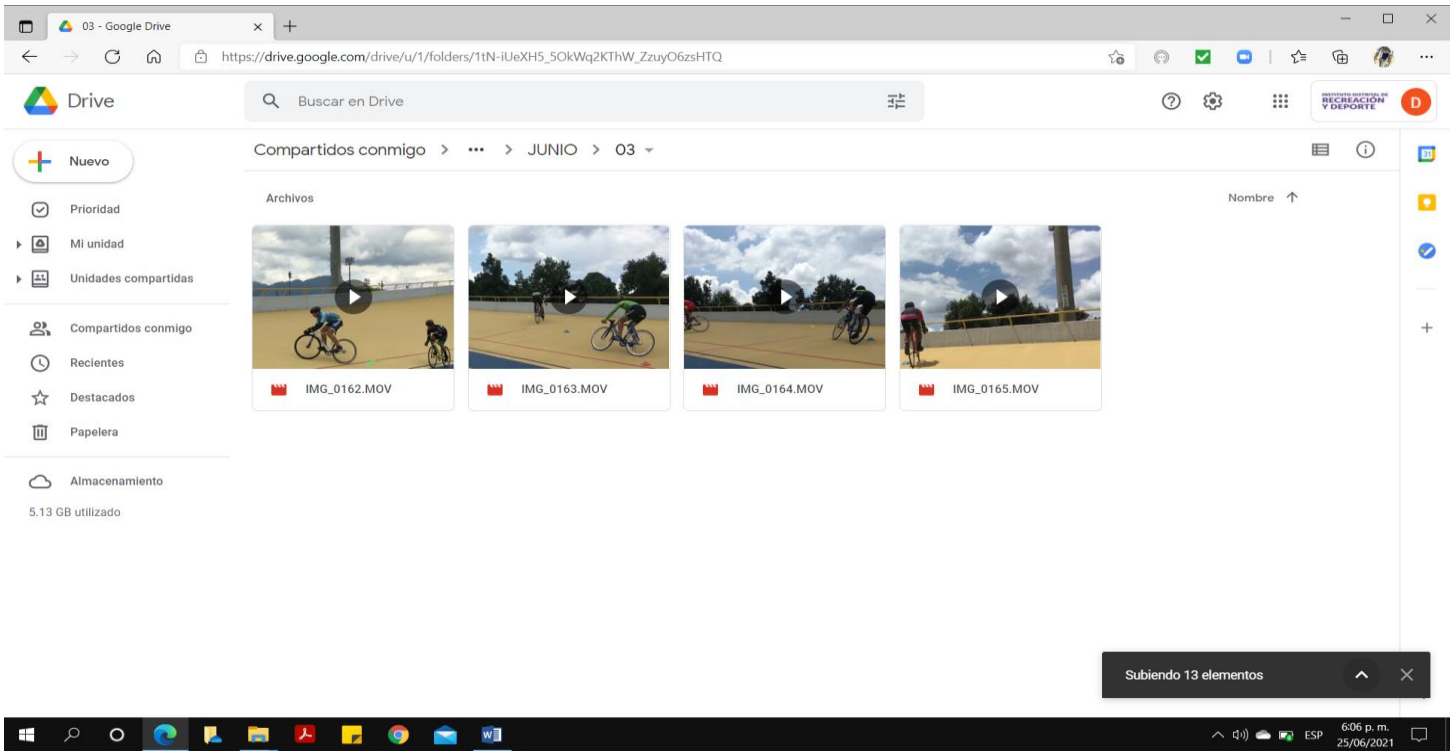
Actividades del mes:

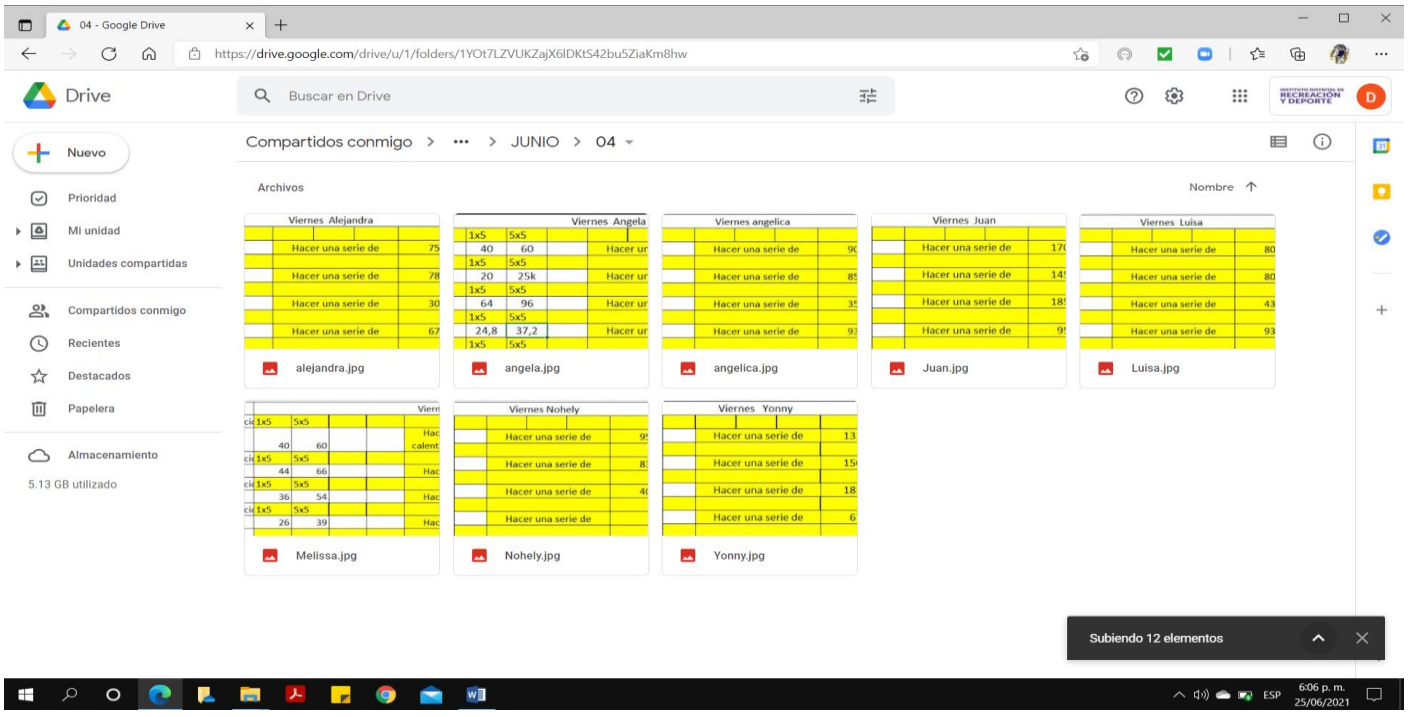




INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

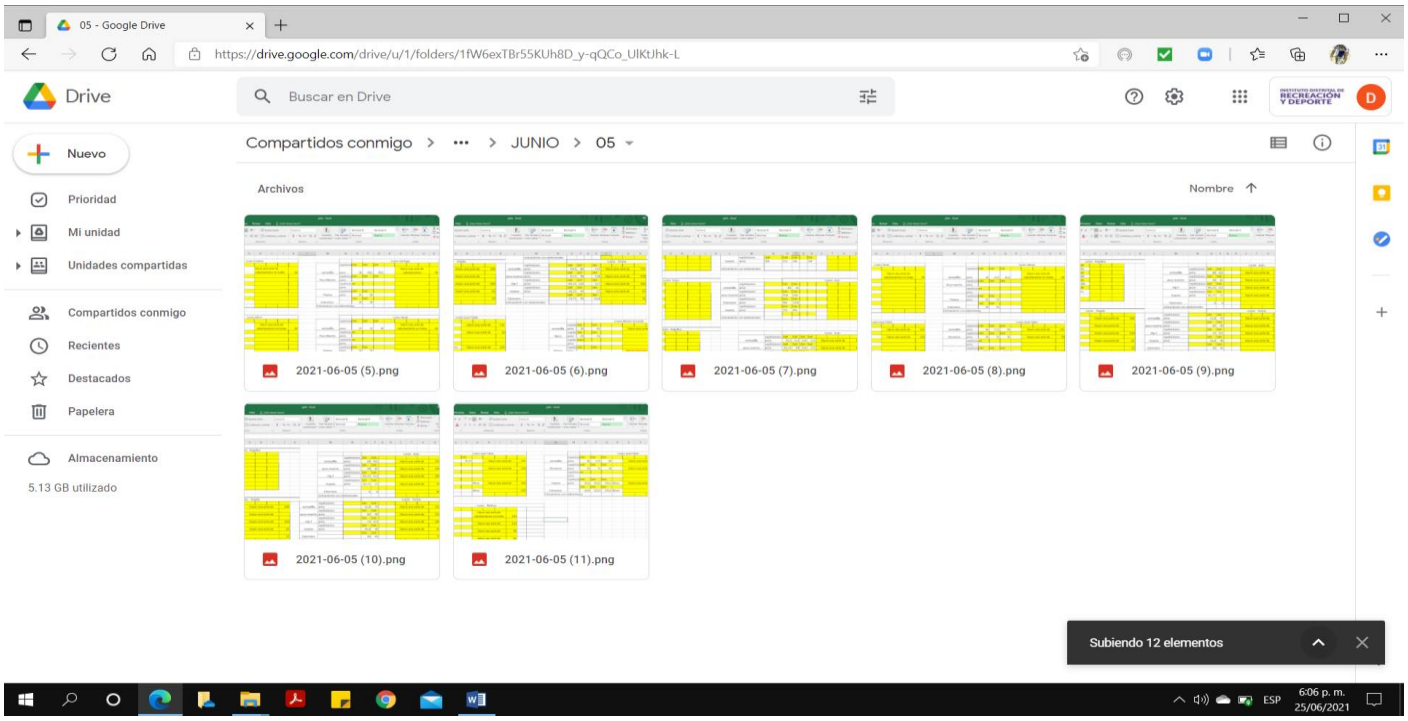
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

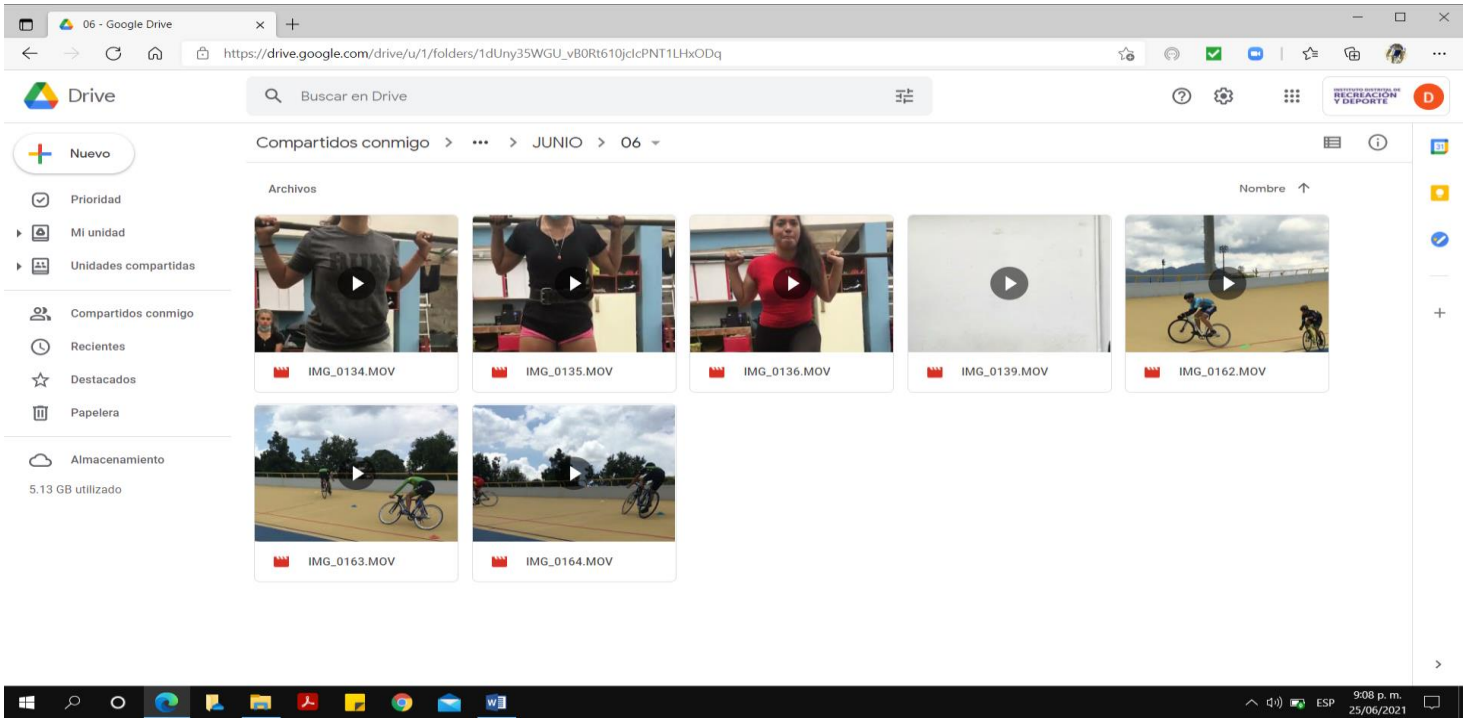




INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

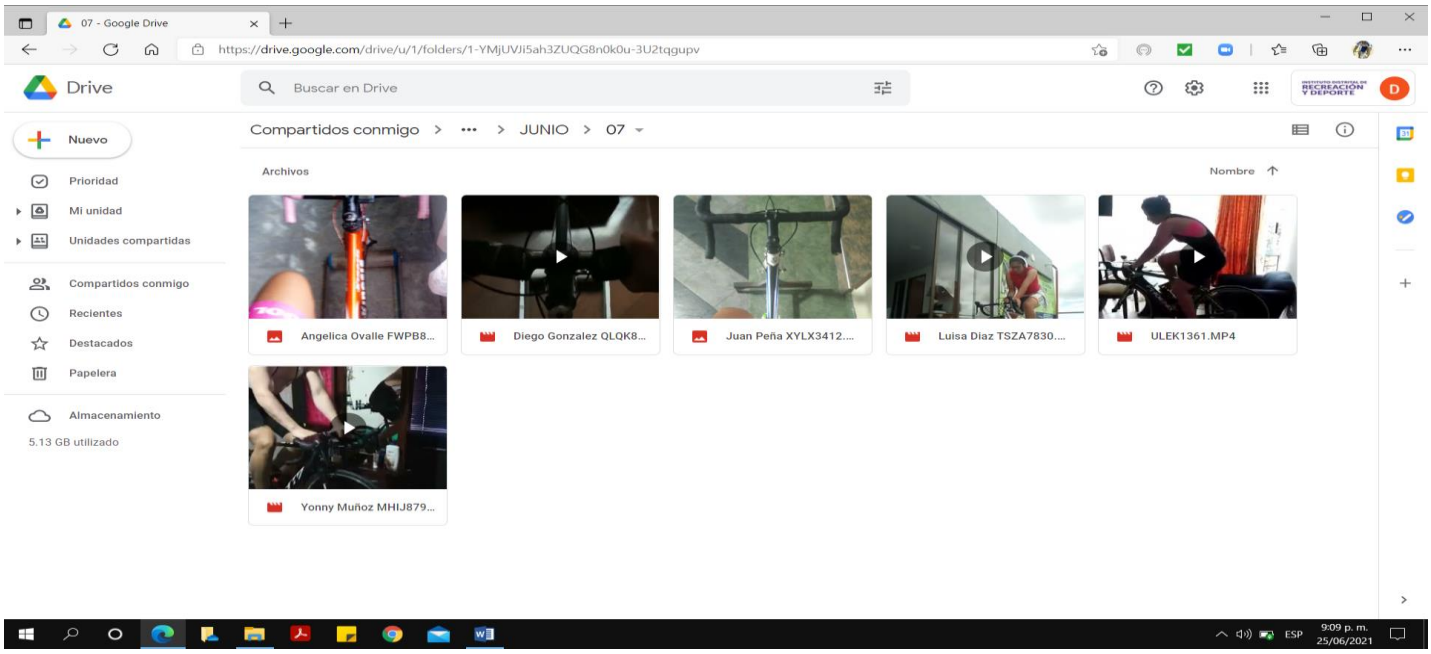
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

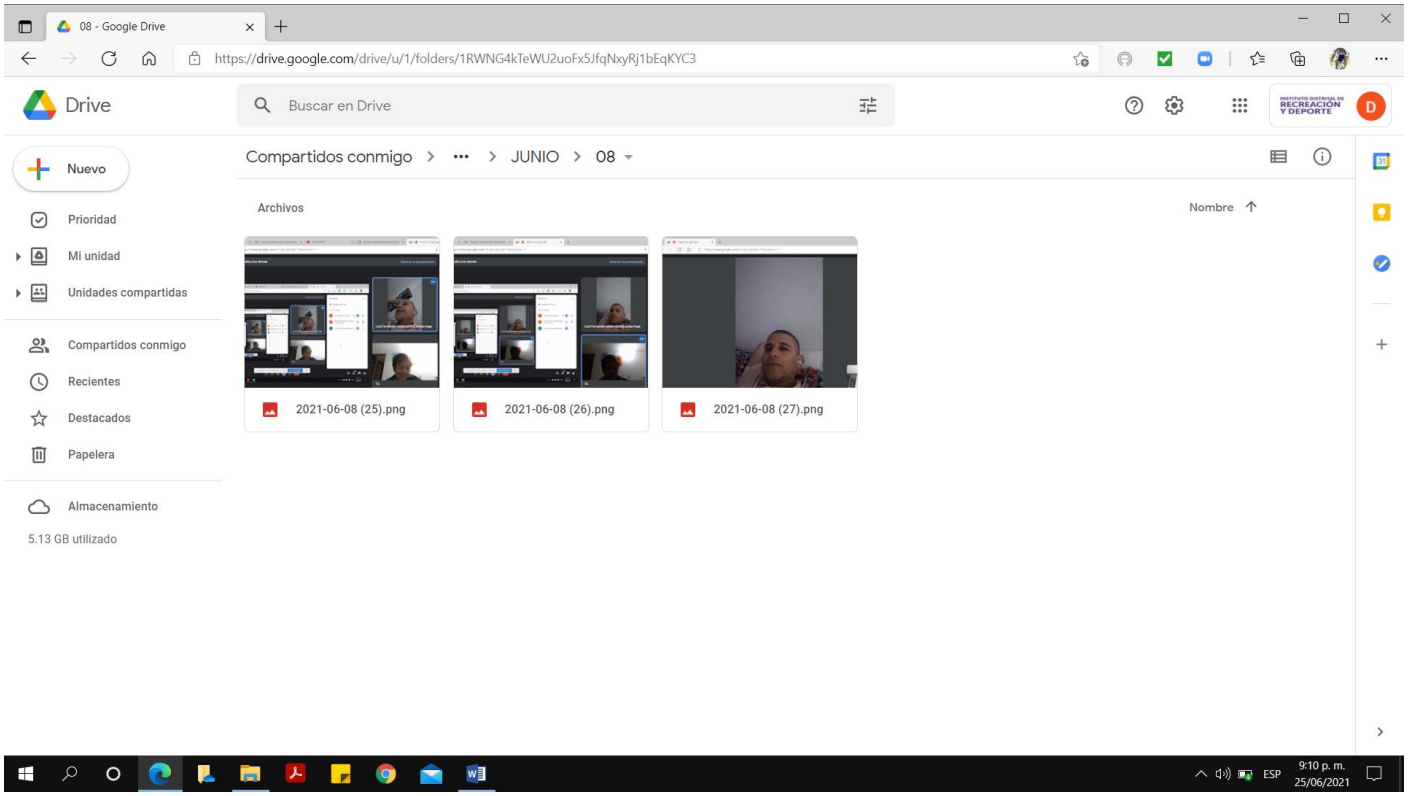




INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

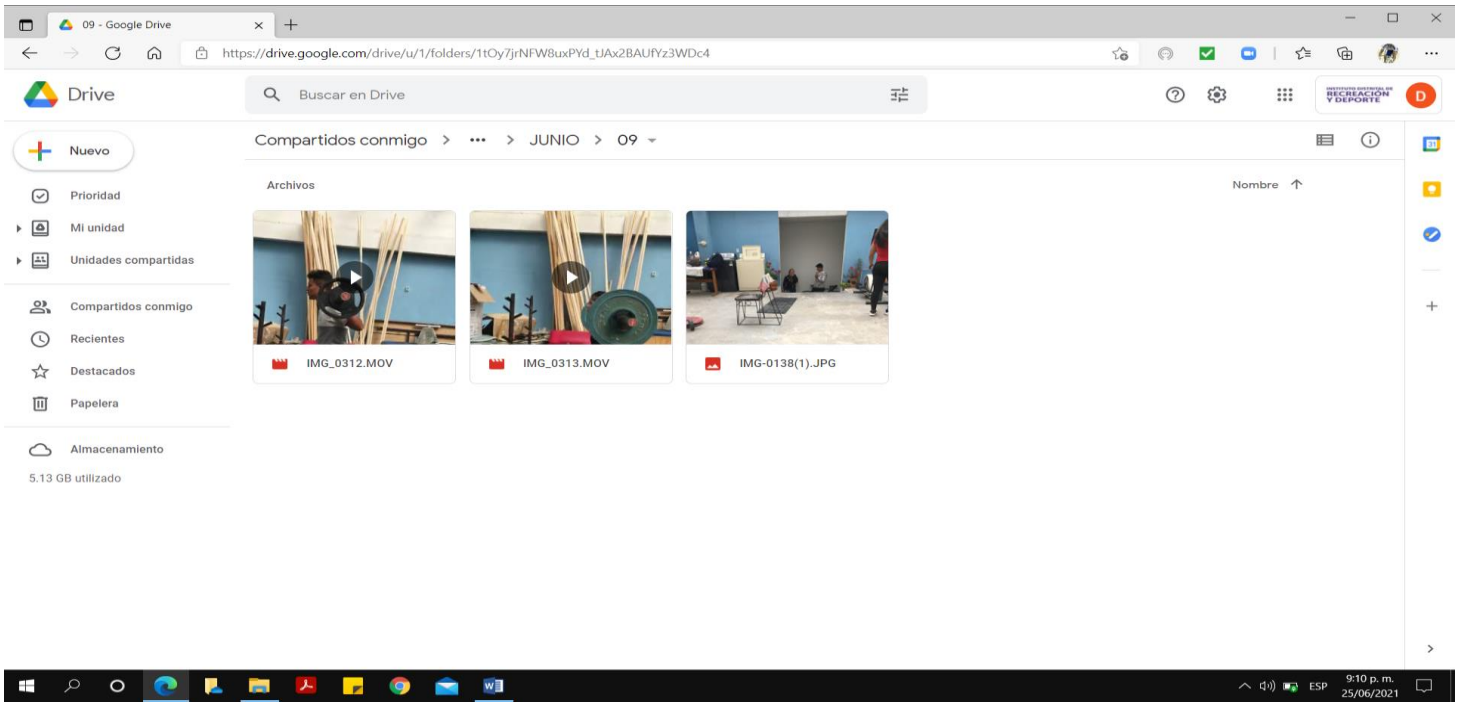
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

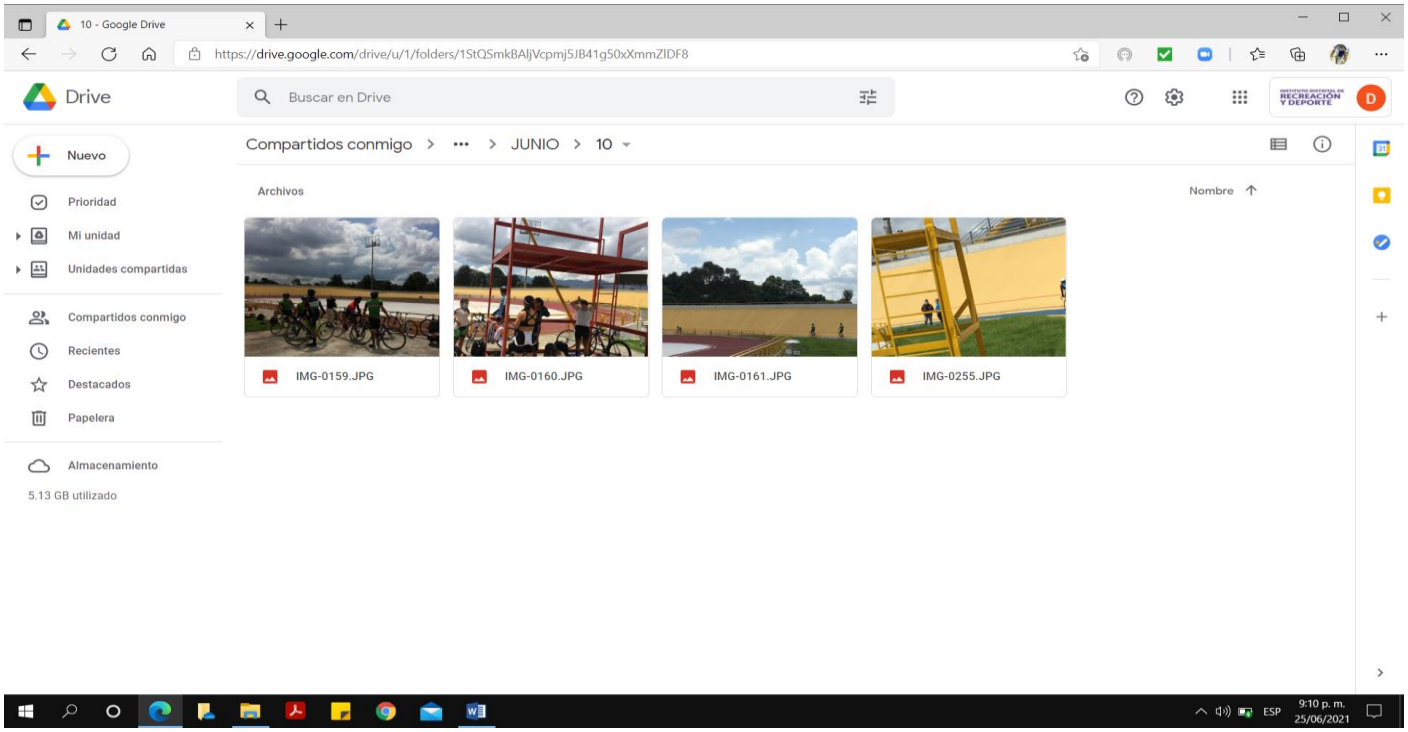




INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

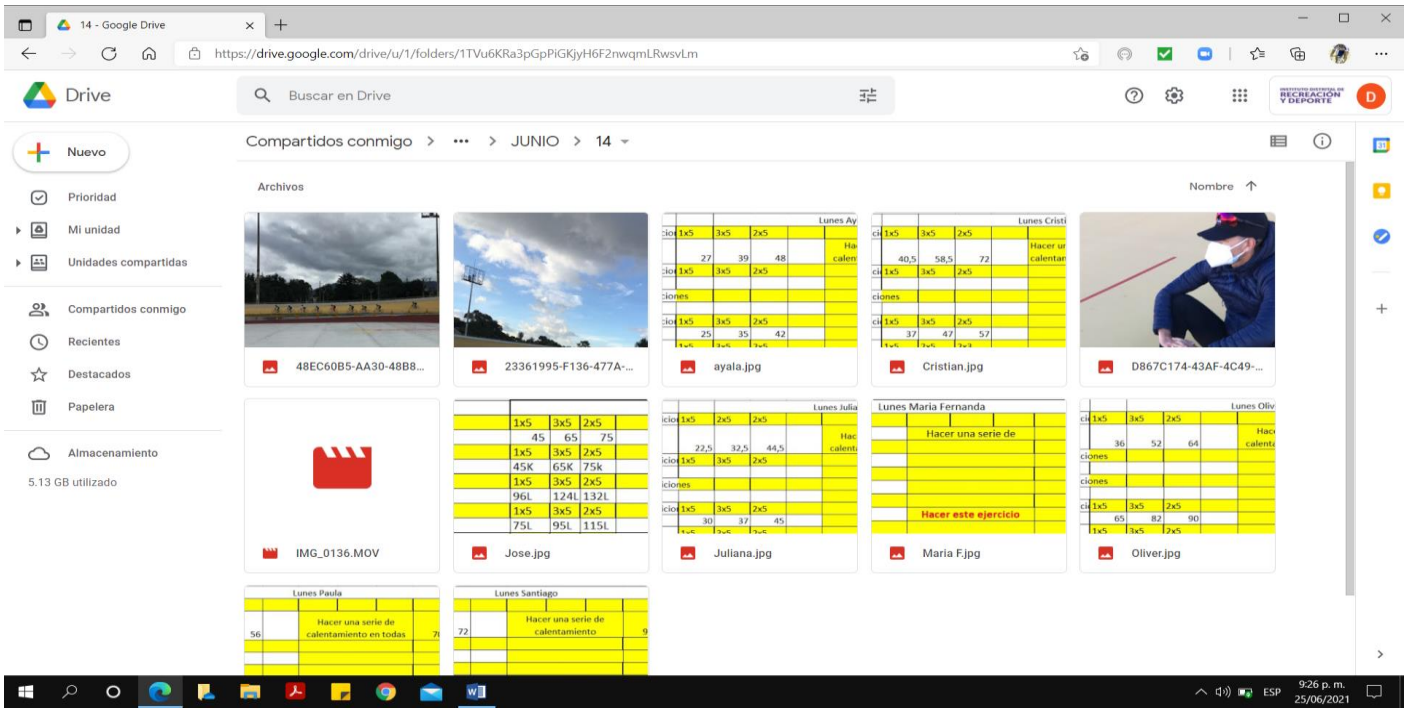
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

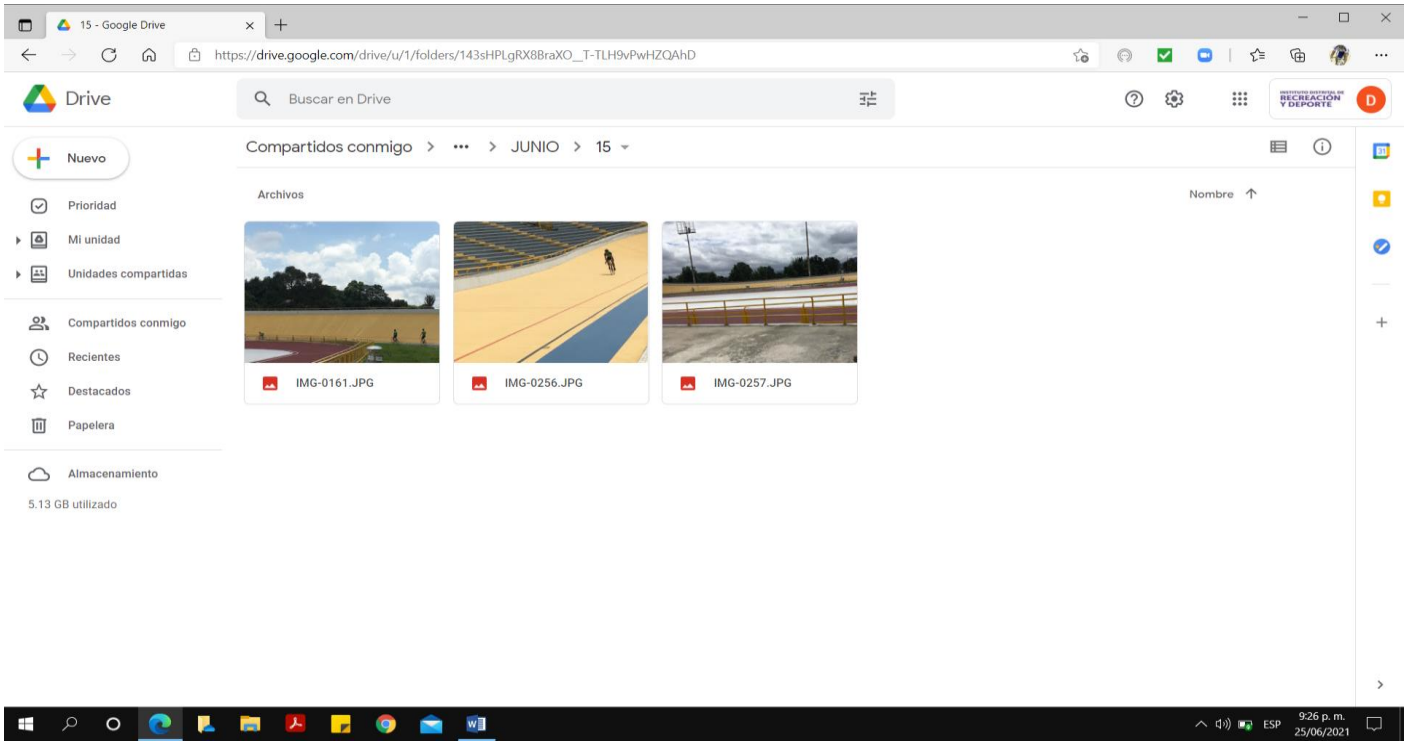




INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

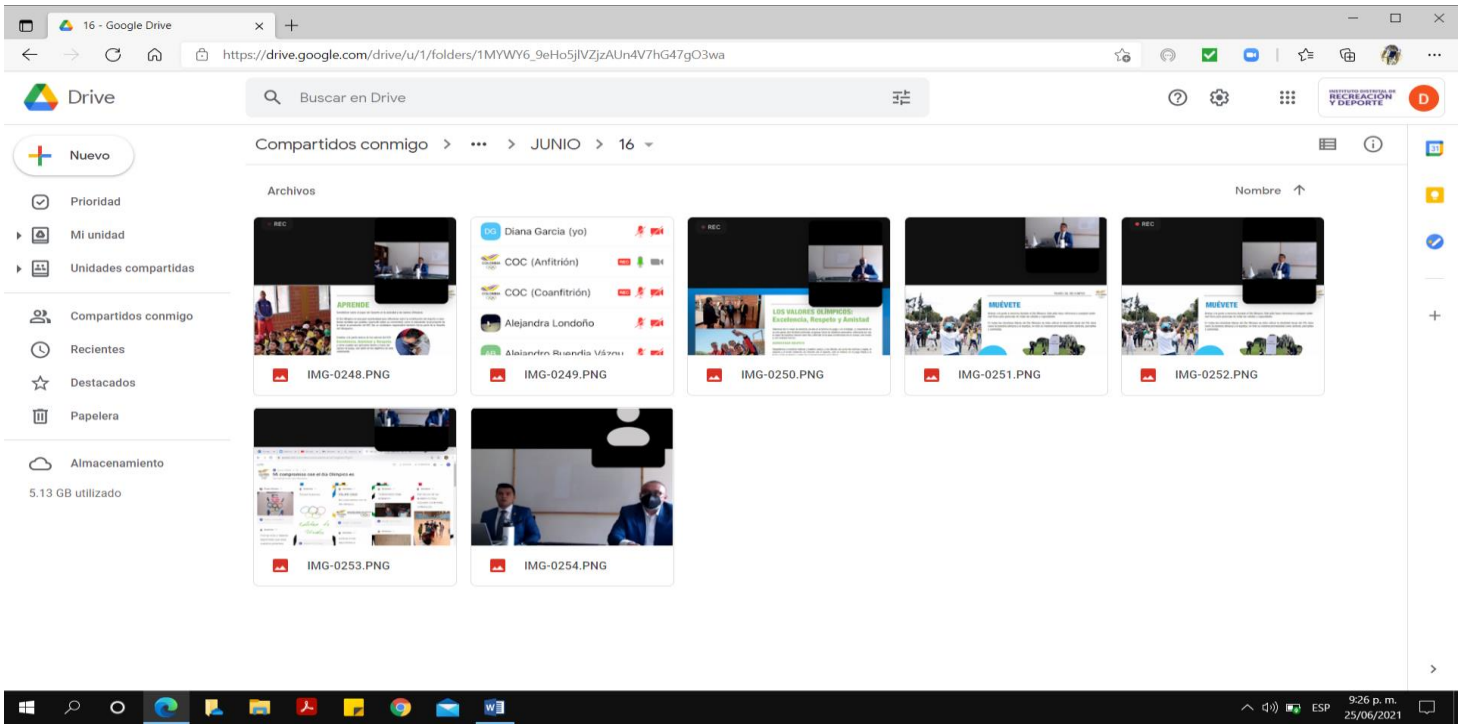
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

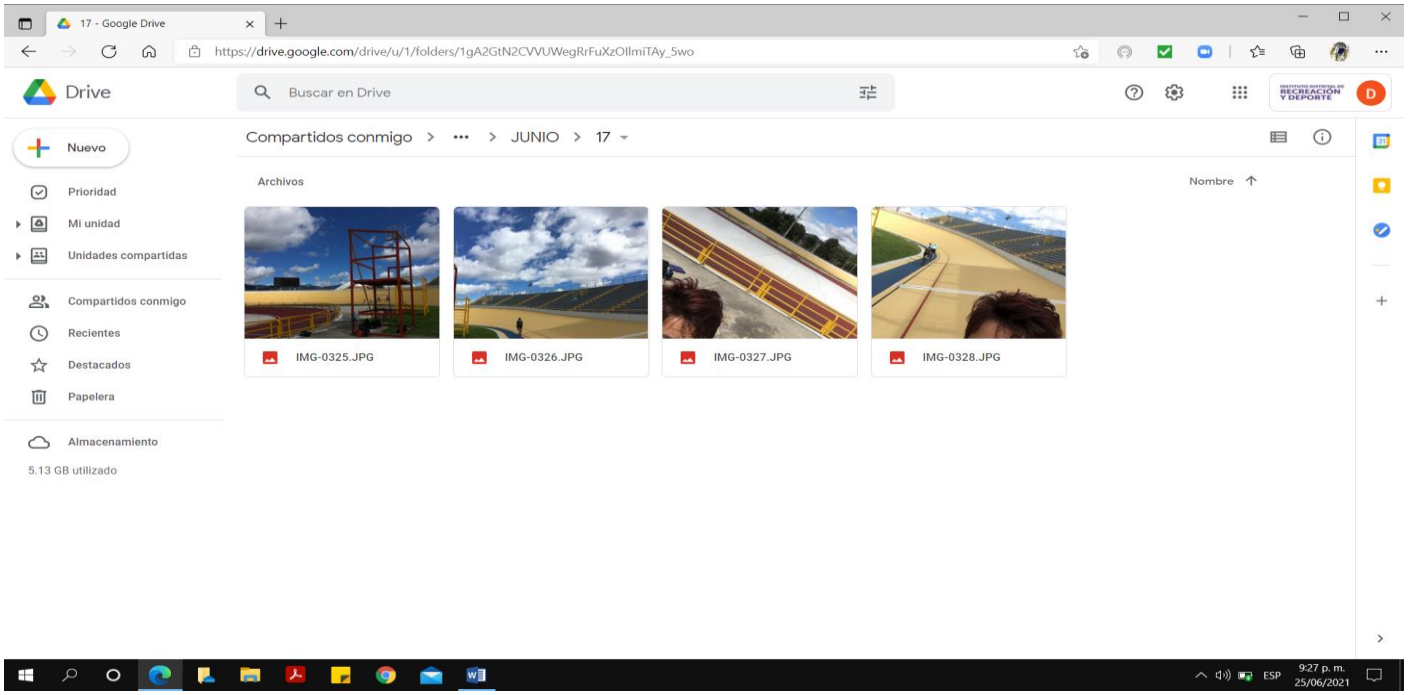




INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

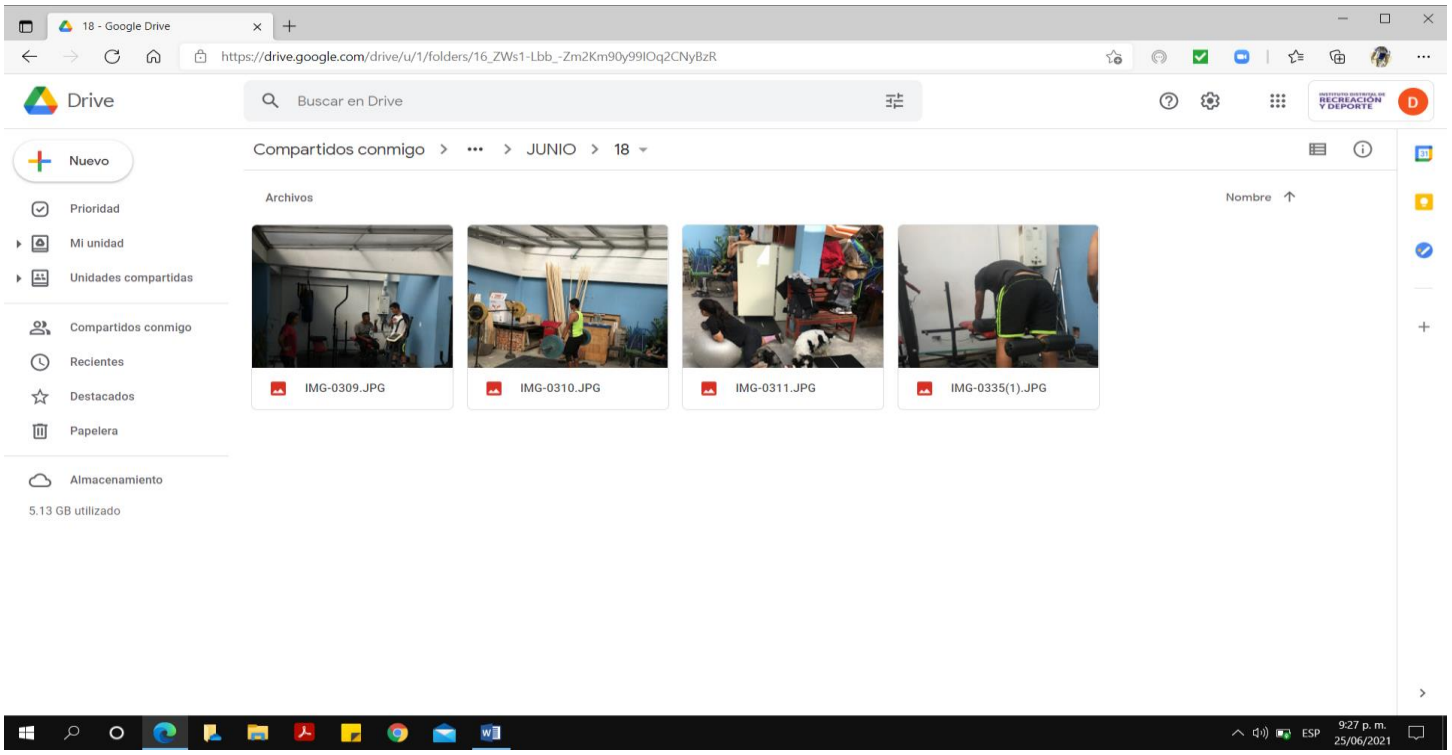
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

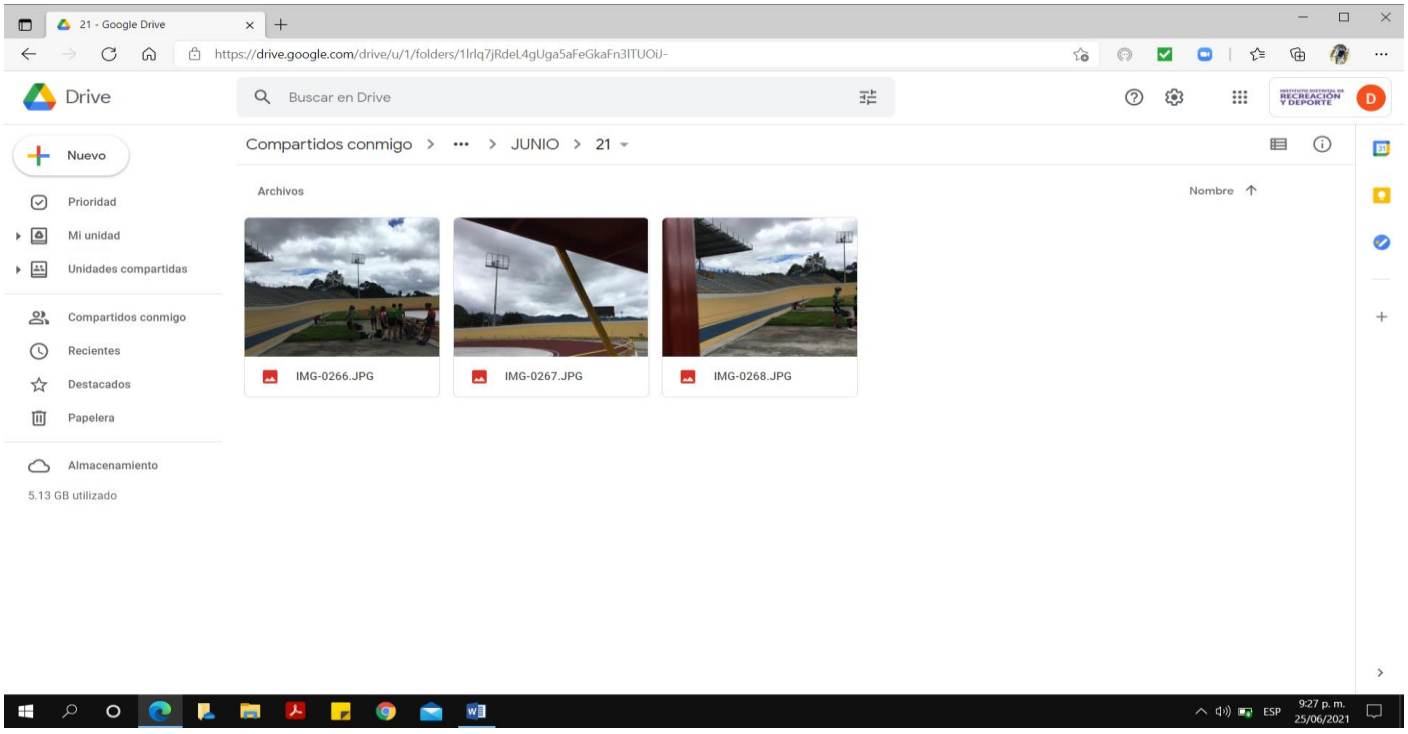




INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

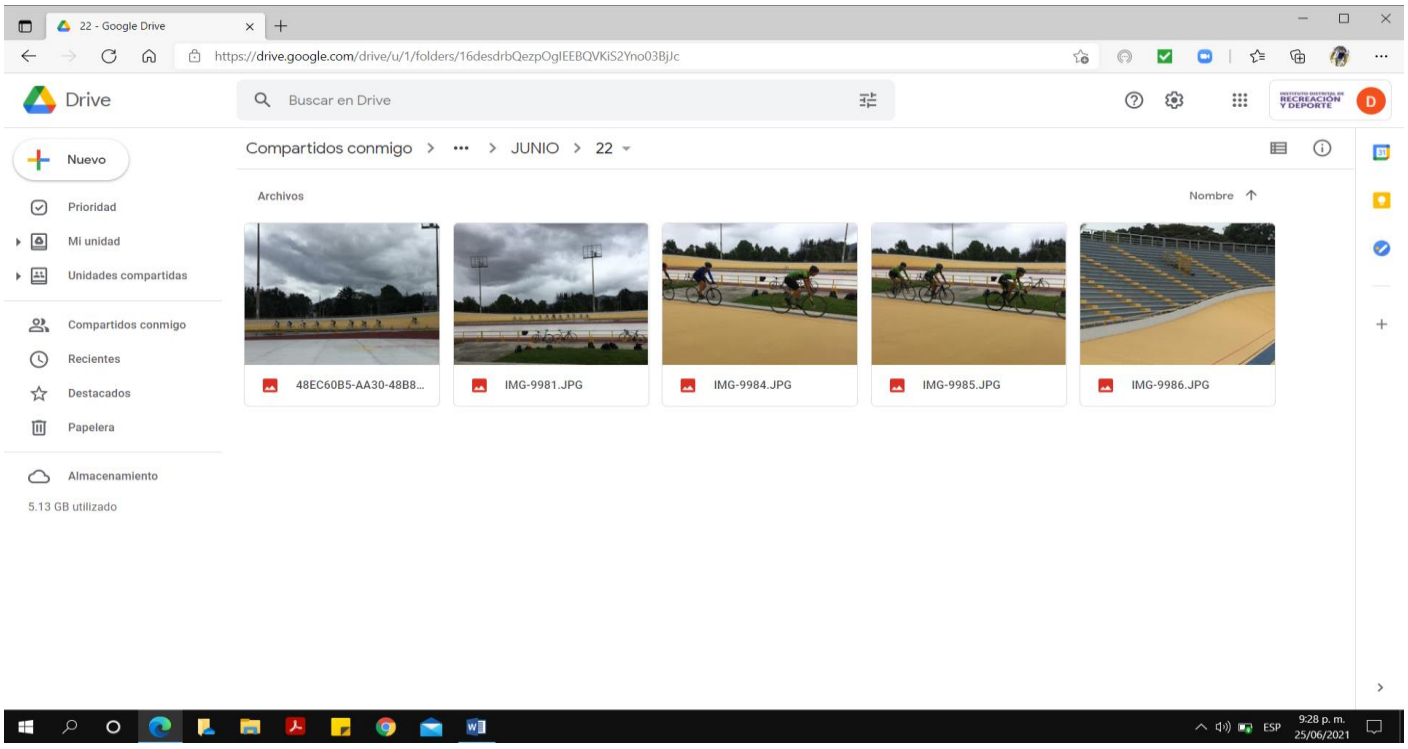
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

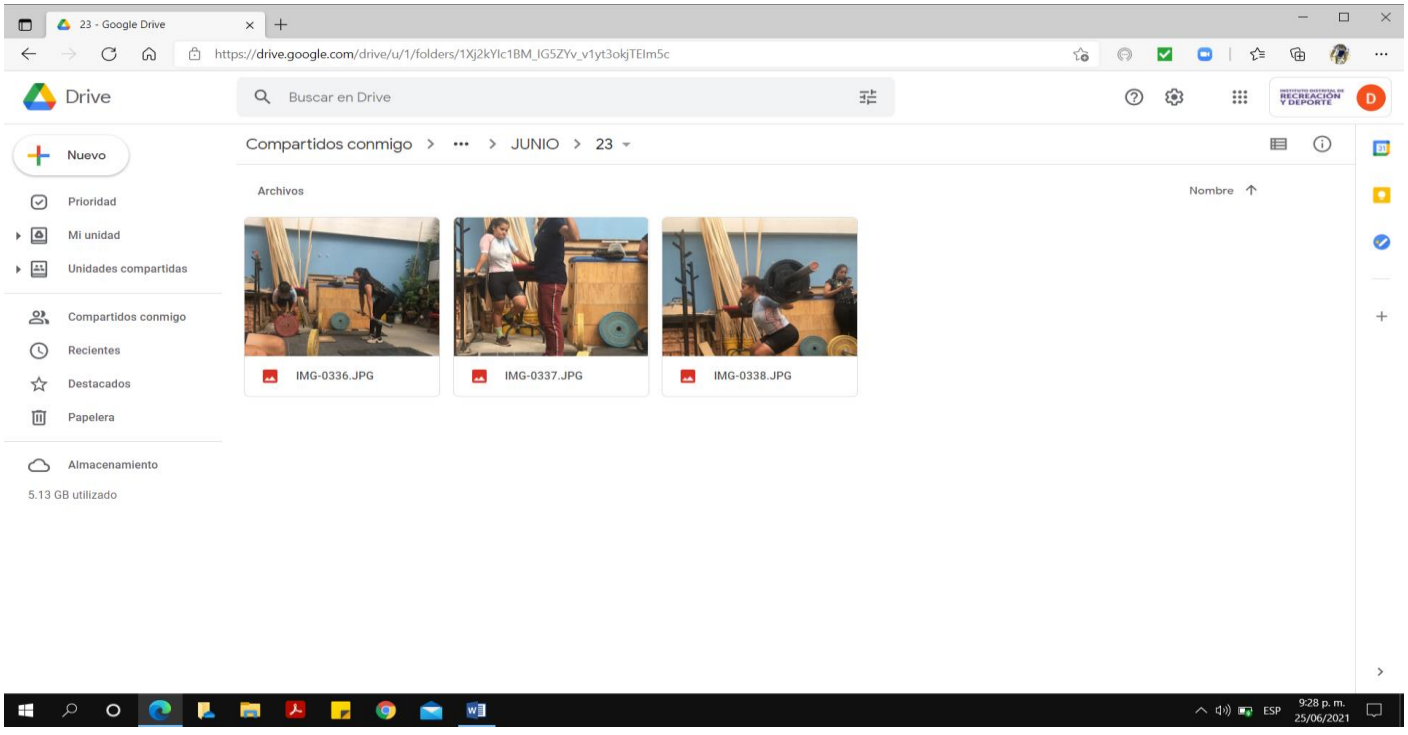




INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)





INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

