Radicado: R 202202001110
Fecha:22/02/2022 16:34:50.58

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:MARTHA CECILIA PEMBERTY MAZO
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202001110

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De 01	02	2022	Hasta 20	02	2022
20	02	2022							

Contratista	Martha Cecilia Pemberty Mazo	CC	43811085
		CE	
		NIT	
Liga	Antioqueña de Triatlon		
Deporte	Triatlón	**Modalidad**	Super sprint, sprint estándar
Atletas a cargo	**Femenino** 3 **Masculino** 7		
Informe de actividades N°	1	**Convenio o Contrato N°**	210
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Triatlón		
Supervisor del contrato	David Torres Muñoz		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Juan José Cadavid Arrellano	40	40	160 horas	100
Cristian David zapata Vargas	40	40	120 horas	100
Laura Ortiz	40	40	160 horas	100
Thomas cano Guzmán	36	36	120 horas	100
Manuela Colorado	24 sesiones	24	96 horas	100
Daniela Vargas	40 sesiones	40	120 horas	100
Daniel Mosquera	40 sesiones	40	120 horas	100
Juan David Salazar pemberty	36 sesiones	36	120 horas	100
Sebastián Bedoya Roman	20 sesiones	20	80 horas	100
Esteban Hernandez	40	40	120 horas	100

2. Objetivos planeados para el mes, por componentes de preparación.

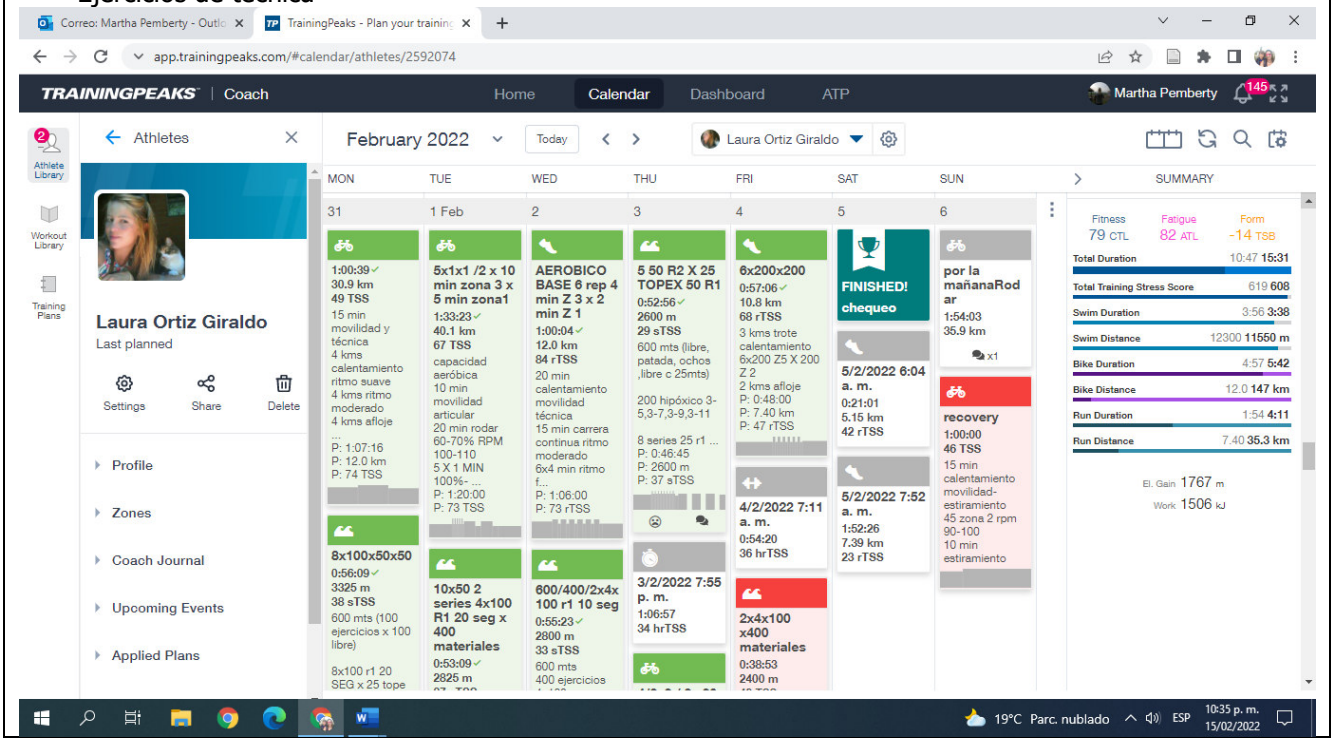
OBJETIVO GENERAL: desarrollar adaptaciones en el primer mesociclo a través de métodos continuos extensivos por medio de la natación, ciclismo y carrera

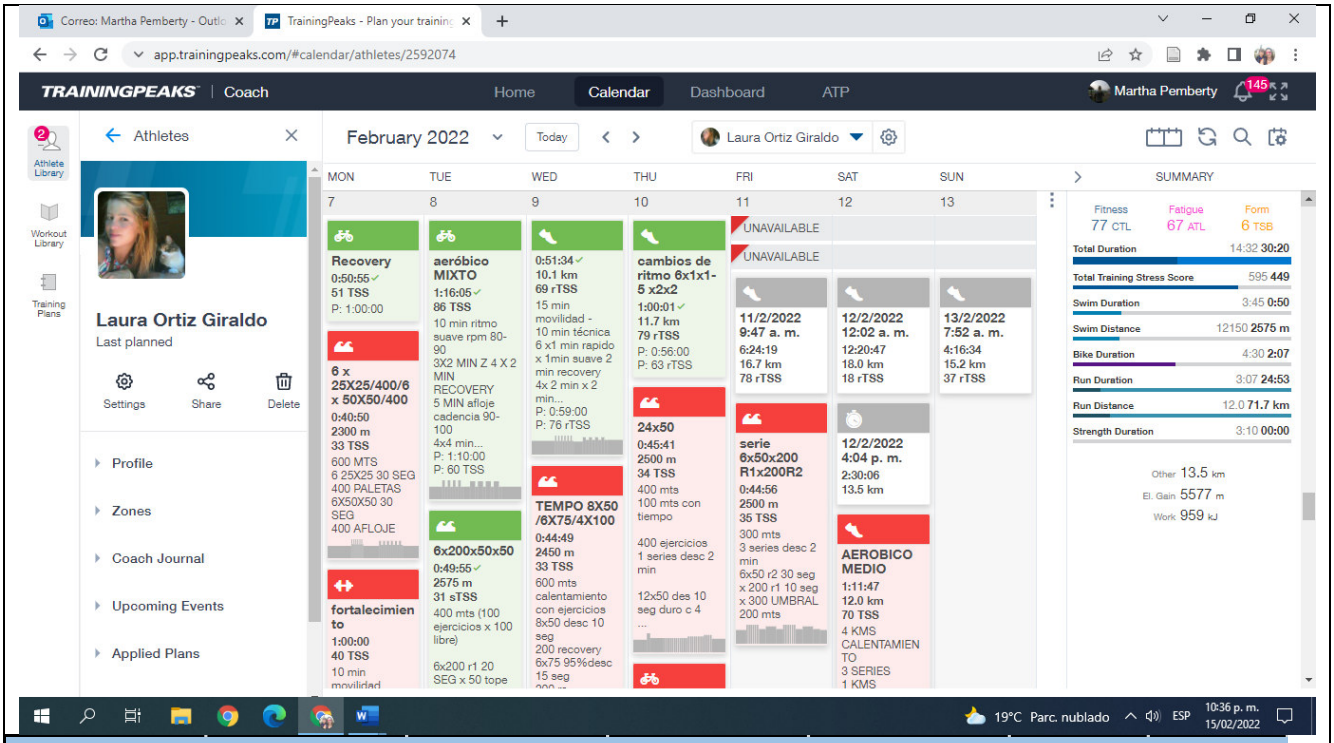
OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos:
- Entrenamientos de fondo extensivo como entrenamiento de base aeróbica
- Técnicos: estar haciendo los mejores tiempos con miras a la competencia realizar diferentes ejercicios de fortalecimiento y ejercicios de técnica de carrera.
- Tácticos:
- Psicológicos: crear estímulos de confianza hacia la competencia
- Teóricos: hacer lectura de diferentes temas relacionados con el entrenamiento y planteamientos próxima temporada

3. Describa las tareas, ejercicios o acciones realizados para dar cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos para el mes.

Plan de entrenamiento individual cada atleta programa Training Peaks
Toma de tiempos de entreno
Fortalecimiento con bandas, resortes
Ejercicios de técnica





HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS

(COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)

LUNES	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SAB 5	DOM 6
natación-atletismo	natación - atlestimo	natación-atletismo	natación-ciclismo	natación-ciclismo	natación-atletismo	Triatlon
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SAB 12	DOM 13
natación-atletismo	natación - atlestimo	natación-atletismo	natación-ciclismo	natación-ciclismo	natación-atletismo	Duatlon
LUNES 14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SAB 19	DOM 20
natación-atletismo	natación - atlestimo	natación-atletismo	natación-ciclismo	natación-ciclismo	natación-atletismo	Acuatlon
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SAB 26	DOM 27
natación-atletismo	natación - atlestimo	natación-atletismo	natación-ciclismo	natación-ciclismo	natación-atletismo	Acuatlon
LUNES 28	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
natación-atletismo	natación - atlestimo	natación-atletismo	natación-ciclismo	natación-ciclismo	natación-atletismo	ciclismo

4. De acuerdo a los diferentes objetivos propuestos, las principales metas individuales o grupales alcanzadas por los atletas o el equipo fueron:

ATLETA	METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS

Samuel Zuluaga	1500 mts 4:38:90 400 mts 5:01:61 200 mts 2:23:43

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
NA	
NA	

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados
   Pruebas ciclismo FTP 20 MIN
   Velocidad critica 200 y 400 mts
   Carrera 1 kms y 3 kms

COMPETENCIAS

6. Facilite los resultados de sus dirigidos en competencias preparatorias y/o fundamentales a nivel nacional /internacional en las que hayan participado durante el último mes.

Nombre del evento: _____NA_____

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
NA				
NA				
NA				

NOTA. **Recordar que el Seguimiento de resultados en eventos (F-AT-26) se debe entregar 5 días hábiles siguientes al evento.**

7. Con base en lo anterior, realice un breve análisis de los resultados competitivos

NA

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

NA

NA

9. ¿Alguno de sus atletas ha presentado lesiones o inconvenientes de orden médico durante el último mes?
En caso afirmativo, mencione cuál fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación.

Ninguno a la fecha

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: realización de pruebas físicas para determinar zonas de entrenamiento
FTP
PERFIL DE POTENCIA
VELOCIDAD CRITICA 200 y 400 mts
3 KMS EN EL ATLETISMO

11. Principales actividades por realizar del 21 de febrero al 20 de marzo

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SAB 26	DOM 27
nat-atlet	ciclismo-nat	nat-atlet	nat-atlet	nat-atlet	carrera	triatlon
LUNES 28	MARTES1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SAB 5	DOM 6
nat-atlet	ciclismo-nat	nat-atlet	nat-atlet	nat-atlet	carrera	duatlon
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SAB 12	DOM 13
nat-atlet	ciclismo-nat	nat-atlet	nat-atlet	nat-atlet	carrera	Acuatlon
LUNES14	MARTES 15	MIERCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SAB 19	DOM 20
nat-atlet	ciclismo-nat	nat-atlet	nat-atlet	nat-atlet	carrera	acuatlon
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

12. Metas para alcanzar en el mes
Aumentar el volumen en todas las disciplinas

13. Test a realizar en el mes.
FTP 20', velocidad critica, test 1 y 3 kms

14. Observaciones: NA

Yo, el abajo firmante, certifico que la información contenida en el presente informe corresponde a la planificación del mes

Nota: ***Anexe en un archivo adjuntos las evidencias correspondientes al presente informe (planilla de control de asistencia y registro fotográfico).***



Firma Del Entrenador

Nombre: Martha C. Pemberty

Carlos Mario Florez Pereira compartió la carpeta "INFORMES ENTRENADORES 2022" contigo.

Carlos Mario Florez Pereira
<cflorez@indeportesantioquia.gov.co>

Lun 21/02/2022 6:59

Para: Cada <cada@indeportesantioquia.gov.co>



Carlos Mario Florez Pereira compartió una carpeta contigo

Buenos días.

Adjunto archivo con informes de entrenadores correspondiente al primer pago del 2022.

INFORMES ENTRENADORES 2022

Este vínculo funcionará para cualquier persona en INDEPORTES ANTIOQUIA.

Abrir

Microsoft

INDEPORTES ANTIOQUIA

Declaración de privacidad