Radicado: R 202202001768
Fecha:22/03/2022 14:55:29.047

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



Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De 21	02	2022	Hasta 20	03	2022
20	03	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°	2	**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 Román	20 sesiones	20	80 horas	100
Esteban Hernández	40	40	120 horas	100

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

OBJETIVO GENERAL: segundo mesociclo desarrollador a través de métodos continuos intensivos e inicio de intervalos en las zona 3 y 4 de cada una de las disciplinas

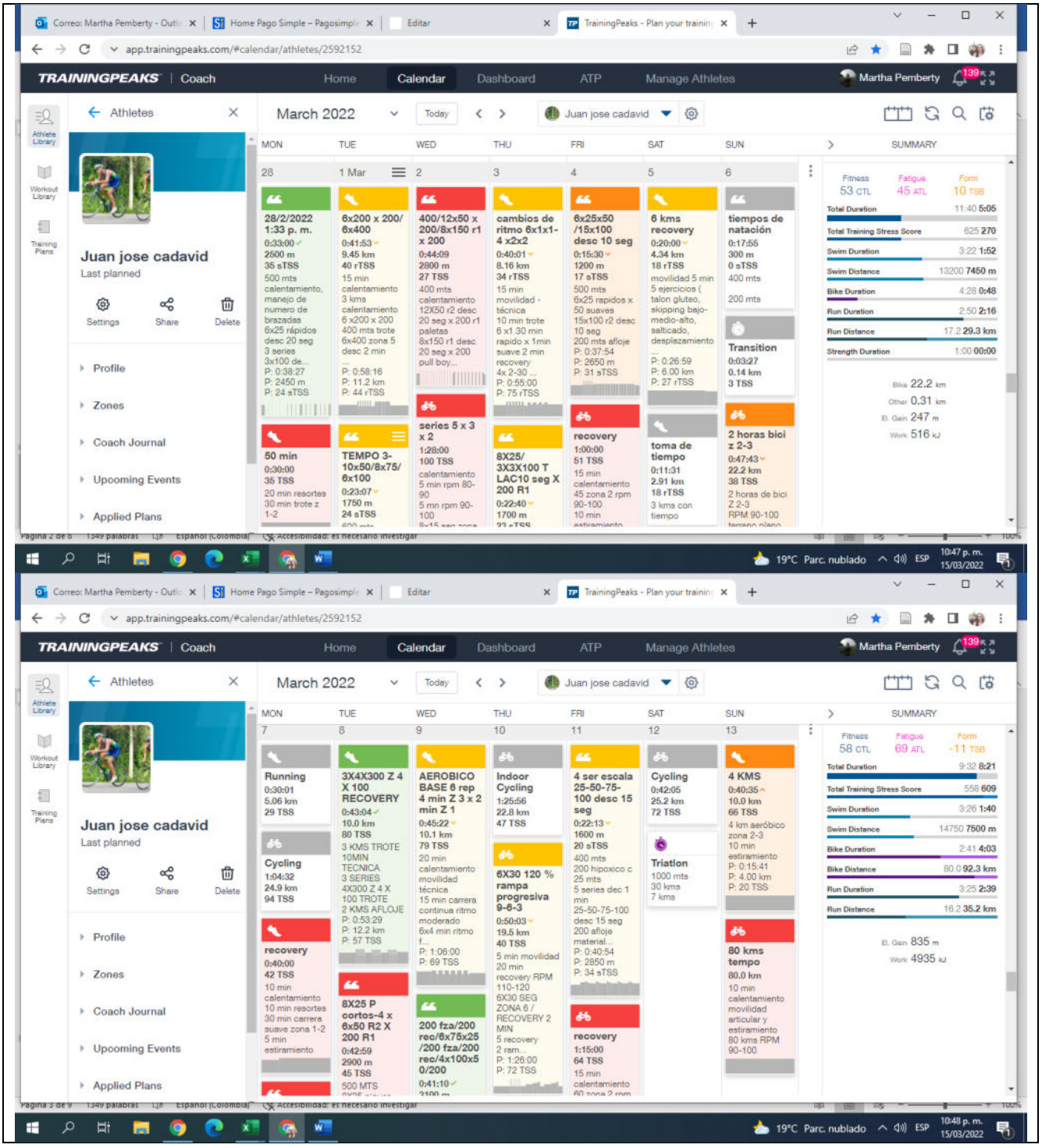
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

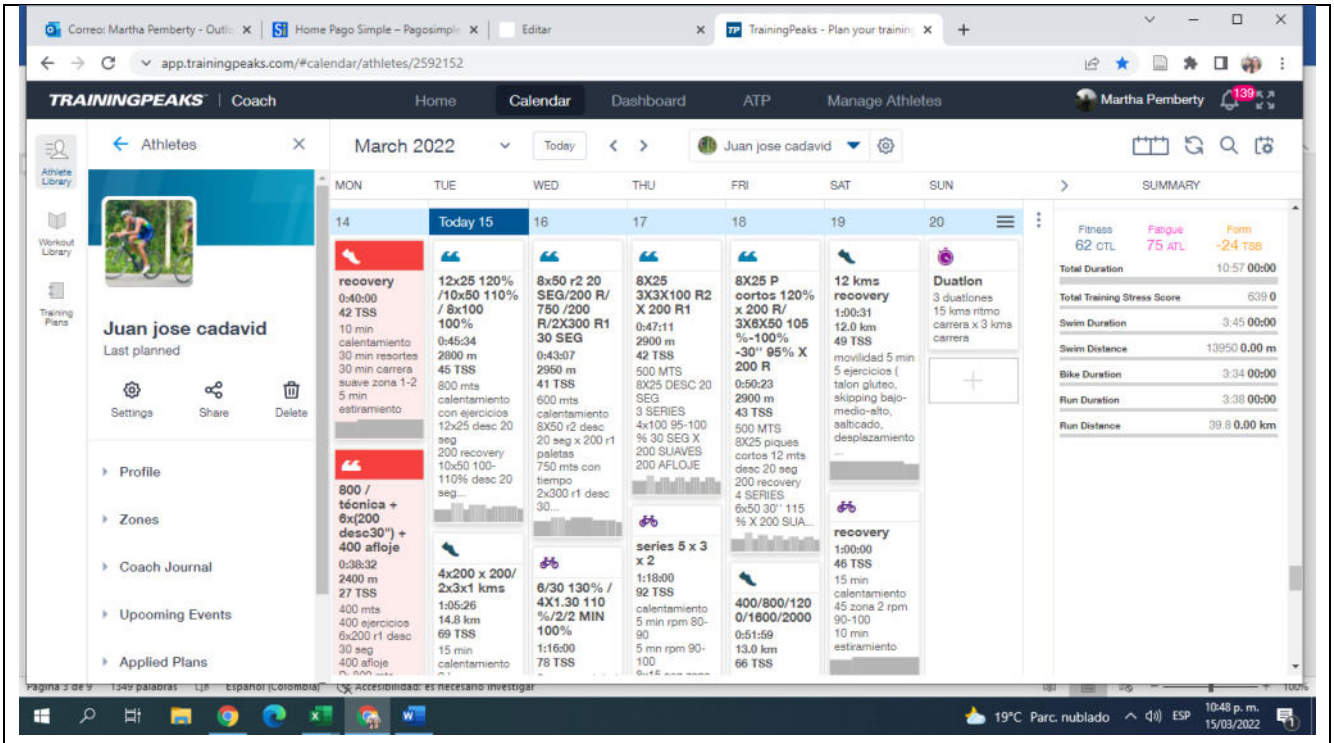
- Físicos:
- Entrenamientos de fondo intensivos, mejorar la fuerza explosiva con movimientos de las pesas olímpicas, toma de tiempos de
- Técnicos: estar haciendo los mejores tiempos con miras a la competencia realizar diferentes ejercicios de fortalecimiento y ejercicios de técnica de carrera.
- Tácticos:
- 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 y gimnasio
Ejercicios de técnica
Plan de entrenamiento de cada deportista en la aplicación Training peaks
Entrenamiento de ciclismo con potenciómetro en la biela, simulador




TRAININGPEAKS | Coach
Home
Calendar
Dashboard
ATP
Manage Athletes
Martha Pemberty
Athletes
March 2022
Today
Juan jose cadavid
MON
TUE
WED
THU
FRI
SAT
SUN
SUMMARY
Juan jose cadavid
Last planned
Settings
Share
Delete
Profile
Zones
Coach Journal
Upcoming Events
Applied Plans
28/2/2022 1:33 p. m.
6x200 x 200/ 6x400
400/12x50 x 200/8x150 r1 x 200
cambios de ritmo 6x1x1-4 x2x2
6x25x50 /15x100 desc 10 seg
6 kms recovery
tiempos de natación
50 min
TEMPO 3-10x50/8x75/6x100
series 5 x 3 x 2
8X25/ 3X3X100 T LAC10 seg X 200 R1
recovery
toma de tiempo
Transition
2 horas bici z 2-3
Running
3X4X300 Z 4 X 100 RECOVERY
AEROBICO BASE 6 rep 4 min Z 3 x 2 min Z 1
Indoor Cycling
4 ser escala 25-50-75-100 desc 15 seg
Cycling
4 KMS
Cycling
Triatlon
recovery
8X25 P cortos-4 x 6x50 R2 X 200 R1
200 fza/200 rec/6x75x25 /200 fza/200 rec/4x100x50/200
6X30 120 % rampa progresiva 9-6-3
recovery
80 kms tempo
19°C Parc. nublado
ESP
10:47 p. m. 15/03/2022
10:48 p. m. 15/03/2022



HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
natación 1- atletismo 5 am	natación 1 - atlestimo 6:15 am	natación 1- atletismo 5 am	natación 1 - ciclismo calle	natación-ciclismo	natación 7 am-atletismo 8 am	Biatlon 7 am
LUNES 28	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
natación-atletismo	natación - atlestimo	natación-atletismo	natación-ciclismo	natación-ciclismo	Triatlon Guatape 8 am	Duatlon
LUNES 7	MARTES 8	MIERCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOM 13
natación-atletismo	natación - atlestimo	natación-atletismo	natación-ciclismo	natación-ciclismo	Triatlon Santa FE ANT	Ciclismo Santa FE Ant
lunes 14	martes 15	miercoles 16	jueves 17	viernes 18	sabado 19	domingo 20
natación-atletismo	natación - atlestimo	natación-atletismo	natación-ciclismo	natación-ciclismo	natación-atletismo	aguas abiertas Guatape

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
Juan José Cadavid	Panamericano Duatlón
Samuel Zuluaga	Clasificación Suramericanos de la juventud

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
NA	NA

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

Nombre	CLUB	Categoría	Genero	200mts	400mts
Daniela Vargas Trejos	P3 Team	Elite	F	2:53	5:59
Laura Ortiz Giraldo	Safetti	Elite	F	3:06	6:22
TOMAS OSORIO ORTIZ	A:laps	Junior B	M	2:08	4:33
Samuel Zuluaga Cardona	Safetti	Junior B	M	2:20	4:54
Juan José Cadavid Arellano	KRONOS	Sub 23	M	2:24	5:16
Thomas cano Guzmán	KRONOS	Junior A	M	2:28	5:17
Daniel Ricardo Mosquera Vargas	KRONOS	Junior A	M	2:29	5:20
JERÓNIMO NAVARRO CARDONA	KRONOS	Junior B	M	2:32	5:30
Sebastián Bedoya		Menores A	M	2:39	5:41
Juan Fernando Giraldo Duque	Safetti	Elite	M	2:42	5:44
Cesar Esteban Hernández Godoy	KRONOS	Junior A	M	2:39	5:49
Juan David Pemberthy	KRONOS	Elite	M	2:45	6:05
Santiago Velázquez		Menores A	M	3:01	6:32
Luis Fernando Guevara Díaz	A:laps	Junior A	M	3:28	7:36

Nombre	CLUB	Categoría	Genero	200mts
ESTEFANNY MONSALVE JIMENEZ	KRONOS	Menores B	F	3:14
Mariana Taba Valencia	A:laps	Menores A	F	3:22
Karla taborda López	A:laps	Menores A	F	3:24
Ana Isabel Tivavija		Menores A	F	3:24
Isabela Rodriguez		Menores A	F	3:36
Angélica Ballon cano	A:laps	Menores A	F	3:41

ISABELLA POSADA MÁRQUEZ	A:laps	Menores A	F	3:48	
SOFIA MARIACA CORREA	A:laps	Menores A	F	3:49	
ISABELLA MUNERA URAN	A:laps	Menores A	F	3:56	
Valery Esquevel Mejía	A:laps	Menores A	F	4:02	
Josué Leonardo Martínez navas	KRONOS	Menores B	M	2:47	
Sebastián Taba Valencia	A:laps	Menores A	M	3:04	
JERÓNIMO SALAZAR GALLEGO	A:laps	Menores A	M	3:08	
JUAN PABLO SALAS MORALES	A:laps	Menores A	M	3:09	
ALEJANDRO VÉLEZ TORRES	A:laps	Menores A	M	3:10	
Jerónimo castillo garces	A:laps	Menores A	M	3:16	
Simón Arango Lozano		Menores A	M	3:17	
Miguel ángel Piedrahita cardona	A:laps	Menores A	M	3:19	
SANTIAGO SUAREZ MORALES	KRONOS	Menores B	M	3:20	
Santiago Geney Valencia	A:laps	Menores A	M	3:27	
CRISTOPHER ZAPATA VILLEGAS	A:laps	Menores A	M	3:41	
Joshua David hincapié zuares	Triatlón Guatapé	Menores B	M	3:59	
JOSEP EMMANUEL URREGO	3 sky team	Menores A	M	4:06	

Nombre	CLUB	Categoría	Genero	Distancia	Tiempo
Laura Ortiz Giraldo	Safetti	Elite	F	3000	12:05.57
Daniela Vargas Trejos	P3 Team	Elite	F	3000	
Juan José Cadavid Arellano	KRONOS	Sub 23	M	3000	10:02.0
Juan Fernando Giraldo Duque	Safetti	Elite	M	3000	10:55.92
Juan David Pemberthy	KRONOS	Elite	M	3000	11:25.0
Samuel Zuluaga Cardona	Safetti	Junior B	M	1500	4:27.72
Santiago Velásquez	KRONOS	Menores A	M	1500	4:42.96
Thomas cano Guzmán	KRONOS	Junior A	M	1500	4:43.65
Daniel Ricardo Mosquera Vargas	KRONOS	Junior A	M	1500	4:46.26
Cesar Esteban Hernández Godoy	KRONOS	Junior A	M	1500	4:51.62
JERÓNIMO NAVARRO CARDONA	KRONOS	Junior B	M	1500	4:58.79
Sebastián Bedoya	KRONOS	Menores A	M	1500	5:15.05
Luis Fernando Guevara Díaz	A:laps	Junior A	M	1500	5:20.09
TOMAS OSORIO ORTIZ	A:laps	Junior B	M	1500	5:41.18
Jerónimo Cardona Castro	A:laps	Junior B	M	1500	6:06.07
Karla taborda lopez	A:laps	Menores A	F	1000	3:50.29
Ana Isabel Tivavija		Menores A	F	1000	3:54.51

Isabela Rodriguez		Menores A	F	1000	4:01.22
Nicole Taborda Zapata	A:laps	Menores B	F	1000	4:03.67
Mariana Taba Valencia	A:laps	Menores A	F	1000	4:09.97
Angélica Ballon cano	A:laps	Menores A	F	1000	4:11.77
ISABELLA POSADA MARQUEZ	A:laps	Menores A	F	1000	4:13.99
SOFIA MARIACA CORREA	A:laps	Menores A	F	1000	4:29.37
ESTEFANNY MONSALVE JIMENEZ	KRONOS	Menores B	F	1000	4:34.21
Valery Esquevel Mejia	A:laps	Menores A	F	1000	4:53.00
ISABELLA MUNERA URAN	A:laps	Menores A	F	1000	5:14.60
Josué Leonardo Martínez navas	KRONOS	Menores B	M	1000	3:13.61
Joshua David hincapié zuares	Triatlón Guatapé	Menores B	M	1000	3:15.77
Simón Arango Lozano		Menores A	M	1000	3:17.24
Juan pablo perez garces	A:laps	Menores A	M	1000	3:22.27
Johan Sebastian	A:laps	Menores A	M	1000	3:32.26
JOSEP EMMANUEL URREGO	3 sky team	Menores A	M	1000	3:34.0
Miguel angel piedrahita cardona	A:laps	Menores A	M	1000	3:35.0
Santiago Geney Valencia	A:laps	Menores A	M	1000	3:35.0
JERONIMO SALAZAR GALLEGO	A:laps	Menores A	M	1000	3:44.08
JUAN PABLO SALAS MORALES	A:laps	Menores A	M	1000	3:49.15
Jeronimo castillo garces	A:laps	Menores A	M	1000	3:55.20
Santiago Suarez Moralez			M	1000	3:56.36
CRISTOPHER ZAPATA VILLEGAS	A:laps	Menores A	M	1000	4:04.92
ALEJANDRO VELEZ TORRES	A:laps	Menores A	M	1000	4:06.70

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: Panamericano Duatlón

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
Panamericano de Duatlón Juan José Cadavid	12		x	

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

26 febrero Panamericano Duatlón Tocancipá logrando en 2 lugar en la categoría Sub 23, logrando un buen ritmo de carrera

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

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

PLANIFICACIÓN DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: realización de pruebas físicas para determinar zonas de entrenamiento
    FTP 20 min
    PERFIL DE POTENCIA
    VELOCIDAD CRITICA 200 y 400 mts
    5 KMS EN EL ATLETISMO
    Prueba de fuerza 1RM

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

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	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1	SAB 2	DOM 3
nat-atlet	ciclismo-nat	nat-atlet	nat-atlet	nat-atlet	carrera	duatlon
LUNES 4	MARTES 5	MIERCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8	SABADO 9	DOM 10
nat-atlet	ciclismo-nat	nat-atlet	nat-atlet	nat-atlet	carrera	Acuatlon
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SABADO16	DOM 17
nat-atlet	ciclismo-nat	nat-atlet	nat-atlet	nat-atlet	carrera	acuatlon
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20				
nat-atlet	NAT-ATLET	NAT-CICLIS				

12. Metas para alcanzar en el mes
    Ritmo promedioen natación en los 400 mts 1:10-1:12, ritmo carrera 5 kms 3:30/ kms

13. Test a realizar en el mes.
    FTP 20', velocidad critica, test 1 y 3 kms, 5 kms
    Perfil de potencia

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).***

MARTHA PEMBERTY

Firma Del Entrenador

Nombre: MARTHA PEMBERTY