Radicado: R 202202002520
Fecha:21/04/2022 08:51:35.203

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:JORGE WILSON JARAMILLO
Ruta: RUTA DE PAGOS



Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De 21	03	2022	Hasta 20	04	2022
20	04	2022							

Contratista	Jorge Wilson Jaramillo C	CC	70.810.561
		CE	
		NIT	
Liga	Liga de Ciclismo de Antioquia		
Deporte	Ciclismo	Modalidad	BMX
Atletas a cargo	Femenino ____7_____ Masculino ____15_____		
Informe de actividades N°	03	Convenio o Contrato N°	96
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los ciclistas de la Liga de Ciclismo de Antioquia en la modalidad de BMX		
Supervisor del contrato	DAVID TORRES MUÑOZ		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
SELECCIÓN ANTIOUQIA DE BMX				
Mariana Pajon Londoño	?	?	?	?
Andrea Escobar Yepes	?	?	?	?
Manuela Martinez Agudelo	37 U de E	35 U de E	87.5 h	94.5%
Valentina Muñoz Vanegas	37 U de E	33 U de E	82.5 h	89%
Isabela Carranza Lopez	37 U de E	29 U de E	72.5 h	78%
Diego Alejandro Arboleda Ospina	37 U de E	34 U de E	85 h	32%
Vincent Pelluard	?	?	?	?
Mateo Carmona Garcia	37 U de E	37 U de E	92.5 h	100 %
Juan Camilo Ramirez Valencia	37 U de E	32 U de E	80 h	86%
Samuel Zapata Giraldo	37 U de E	37 U de E	92.5 h	100%
Santiago Santa Moreno	37 U de E	32 U de E	80 h	86%
Juan Carlos Diaz Serna	37 U de E	33 U de E	82.5 h	89%
PRESELECCION ANTIOQUIA DE BMX				
Juan Jose Velasquez	29 U de E	29 U de E	72.5 h	100 %

Thomas Martinez Restrepo	29 U de E	29 U de E	72.5 h	100%
Simon Acosta Ramirez	29 U de E	20 U de E	50 h	68 %
Edwin Gutierrez	29 U de E	23 U de E	57.5 h	79%
Juan Pablo Lopez Alvarez	29 U de E	29 U de E	72.5 h	100%
Santiago Urribari	29 U de E	29 U de E	72.5 h	100%
Mateo Vera	29 U de E	29 U de E	72.5 h	100%
Juan Diego Hincapie	29 U de E	25 U de E	62.5 h	86%
Nicole Foronda Castro	29 U de E	29 U de E	72.5 h	100%
Mariana Agudelo Medina	29 U de E	29 U de E	72.5 h	100%

Observaciones:

- Mariana Pajon L, Vincent Pelluard, Andrea Escobar, tienen sus entrenadores.
- En el grupo de entrenamiento se entrena con los corredores de la selección Antioquia y con los que se proyectan a ser el recambio generacional(preseleccion Antioquia).
- Los corredores de preseleccion entrenan a una sesion diaria y algunas veces a dos sesiones.
- Algunos corredores tuvieron percanses y dificultades para cumplir con todos los entrenamientos programados.

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

OBJETIVO GENERAL:

- **Desarrollar un nivel competitivo en los deportistas que nos posibilite tener una forma deportiva ideal para afrontar los eventos que sean programados por la federacion colombiana de Ciclismo o eventos internacionales programados por la UCI, como copas mundo**

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- **Físicos:**
- Desarrollar fuerza direccionada hacia el aumento de la fuerza maxima conbinada con la fuerza explosiva en los corredores.
- Fortalecer zona core y la musculatura asesoria o complementaria en los deportistas.
- Mejorar y mantener una flexibilidad.
- Mejorar la velocidad ciclica(RPM)
- **Técnicos:**
- Mejorar la tecnica de salida, mediante gestos de salidas cruzado con la fuerza explosiva.
- Mantener el dominio y control de la bicicleta.
- **Tácticos:**
- Trabajar en las debilidades de los corredores, en situaciones de carrera.
- Manejar las situaciones de carrera dentro y fuera de la carrera(ser muy resiliente en

situaciones criticas)

- Saber regularse en las carreras para entrar a las finales de las carreras en muy buena predisposicion.
- **Psicológicos:**
- Mantener una buena actitud en los corredores hacia los entrenamientos..
- Lograr que los corredores esten en la mejor predisposicion en las carreras y expresen su mayor potencial.
- Mantener la motivacion del corredor para la practica del BMX y ser exitoso en el calendario competitivo.
- **Teóricos:**
- Que los corredores conozcan e interpreten bien los planes de entrenamientos.

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

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)						
LUNES 21	**MARTES 22**	**MIERCOLES 23**	**JUEVES 24**	**VIERNES 25**	**SABADO 26**	**DOMINGO 27**
Día de descanso pos – carrera despues de la copa nacional. UBATE - CUNDINAMARCA	**EVALUACION DE 1RM(Sentadilla profunda, press de pecho,**	**Evaluacion de los corredores. Calentamiento. 20 minutos de rotacion. Pasadas de multisaltos Test de saltos con tapete Saltos Vertical Test de arranque en 20 m**	**Gimnsasio(Fmax + FEC)Ver los anexos al plan**	**Descanso**	**Algunos corren otros entrenaran este día. Gimnsasio(Fmax + FEC)Ver los anexos al plan**	**50 KM por terreno variado**
	Conversatorio sobre la carrera del fin de semana. Indicacion de los objetivos a trabajar para compromisos venideros Trabajo tecnico Miselania de ejercicios. Saltos en rampa.	**Calentamiento 20 minutos de pasada de rampa W de tecnica de salidas Recomendación, realizar salidas 12 a 15 rps con relacion alta y pasada de la 1era recta con peralte hasta el primer monticulo de la segunda recta. Terminamos en pasada de rampa. 4 a 5 series de 5 pasadas.**	**40 km en el aeroparque 5 km de rotacion para calentar 30 km(haciendo l10 anzados de 150 m cada 2 vueltas). 30 minutos de rampa(4 a 6 series de 5 pasadas en rampa)**	**Calentamiento 15 minutos de rampas. W de tecnica de salidas Recomendación, realizar 12 salidas con relacion de carreras pasando primera recta Entrenamiento en la challenger**		
LUNES 28	**MARTES 29**	**MIERCOLES 30**	**JUEVES 31**	**VIERNES 1**	**SABADO 2**	**DOMINGO 3**
Gimnsasio(Fmax + FEC)Ver los anexos al plan 20 minutos de simulador o rodillos, la transferencia se realiza en la tarde en	**Gimnasio - Ver anexos Calentamiento. W de pliometria Saltos pasando a pie juntos a 80 cm, 4**	**Gimnsasio(Fmax + FEC)Ver los anexos al plan. 20 minutos de simulador o rodillos, la transferencia se realiza en la tarde en gestos de salida y salidas.**	**Calentamiento. 200 saltos de cuerda W de pliometria Saltos pasando a pie**	**Gimnsasio(Fmax + FMEC)Ver los anexos al plan. 20 minutos de simulador**	**Gimnasio(FEC) 12-15 gestos de salida con aceleracion de 20 m 8-10 lanzados de 80m cada 3 minutos**	**Carrera en Rionegro Copa Oriente**

gestos de salida y salidas . series de 4 pasadas(4 vallas) Saltos pasando a una pierna a 30 cm, 4 series de 2 pasadas(3 vallas) Saltos al cajon con una pierna 4 series de 2 saltos con cada			juntos a 80 cm, 6 series de 4 pasadas(4 vallas) Saltos pasando a una pierna a 30 cm, 4 series de 2 pasadas(3 vallas) Saltos al cajon con una pierna 6 series de 2 saltos con cada una de las piernas			
Calentamiento 15 minutos de pasada de rampa. 5 series de 8s W de tecnica de salidas. 10-12 gestos de salida con aceleracion de 20 m Realizar salidas 12 a 15 rps con relacion alta y pasada de la 1era recta con peralte hasta el primer monticulo de la segunda recta. Terminamos en pasada de rampa. 4 a 5 series de 5 pasadas.	Calentamiento Realizar 15 arranques de 80 m con bicicleta de ruta es lo ideal y con relacion alta en la bicicleta de BMX. Salto de rampa 4 series de 5 pasadas(20 rps)	Calentamiento 1 hora de w tecnico en tercera recta W de tecnica de salidas 15 gestos de salida con aceleracion de 20 m con fotoceldas. Recomendación, realizar salidas 12 a 15 rps con relacion alta sobre la 1era recta.	Calentamiento W pliometrico combinado con trabajos de fuerza de brazos complementario Realizar 15 arranques de 80 m con relacion alta en la bicicleta de BMX. Salto de rampa 6 series de 5 pasadas(20 rps)	Calentamiento 1 hora de w tecnico en tercera recta W de tecnica de salidas 15 gestos de salida con aceleracion de 20 m con fotoceldas. Recomendación, realizar salidas 12 a 15 rps con relacion alta sobre la 1era recta.		
LUNES 4	**MARTES 5**	**MIERCOLES 6**	**JUEVES 7**	**VIERNES 8**	**SABADO 9**	**DOMINGO 10**
Gimnsasio(Fmax + FEC)Ver los anexos al plan 20 minutos de simulador o rodillos, realizando 6 rps con aceleraciones de 6 seg	W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 6 series de 4 pasadas(4 saltos) Saltos pasando a una pierna 5 series de 3 pasadas(3 saltos) Saltos pasando en diagonal 5 series de 2 pasadas(3 saltos) 5 series de 3	Gimnsasio(Fmax + FEC)Ver los anexos al plan. 20 minutos de simulador o rodillos, realizando 8 aceleraciones de 6 seg	W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 7 series de 4 pasadas(4 saltos) Saltos pasando a una pierna 5 series de 3 pasadas(3 saltos) Saltos pasando en diagonal 5 series de 2 pasadas(3 saltos) 5 series de 3	Gimnsasio(Fmax + FEC)Ver los anexos al plan. 20 minutos de simulador o rodillos, realizando 6 aceleraciones de 6 seg	Calentamiento W tecnico por sesiones de recta. W de tecnica de salidas 6 gestos de salida con aceleracion de 20 m Recomendación, realizar salidas 15 a 20 rps con relacion de carrera al primer monticulo. Leer por favor bien el plan de	Descanso

	saltos Horizontales de forma consecutiva.		saltos Horizontales de forma consecutiva.		entrenamiento.	
Calentamiento 5 series de 8s 3 series de 5 pasadas en rampa W de tecnica de salidas. 10 gestos de salida con aceleracion de 20 m Realizar salidas 10 rps con relacion alta y pasada de la 1era recta con peralte hasta el primer monticulo de la segunda recta. Terminamos en pasada de rampa. 4 series de 5 pasadas.	Calentamiento W de pliometria si no la han realizado. Realizar 12 arranques de 80 m con bicicleta de ruta es lo ideal o con relacion alta en la bicicleta de BMX. Salto de rampa 4 series de 5 pasadas(20 rps)	Calentamiento 1 hora de w tecnico en tercera recta W de tecnica de salidas 12 gestos de salida con aceleracion de 20 m con fotoceldas. Recomendación, realizar salidas 12 a 15 rps con relacion alta sobre la 1era recta.	Calentamiento W pliometrico combinado con trabajos de fuerza de brazos complementario Realizar 15 arranques de 60 m(20+10+20+10+20) trans moto con relacion alta en la bicicleta de BMX. Salto de rampa 6 series de 5 pasadas(20 rps)	Calentamiento 1 hora de w tecnico en tercera recta W de tecnica de salidas 15 gestos de salida con aceleracion de 20 m con fotoceldas. Recomendación, realizar salidas 15 rps con relacion de carrera		
LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	SABADO 16	DOMINGO 17
Gimnsasio(Fmax + FEC)Ver los anexos al plan 20 minutos de simulador o rodillos, realizando 6 rps con aceleraciones de 6 seg	W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 6 series de 4 pasadas(4 saltos) Saltos pasando a una pierna 5 series de 3 pasadas(3 saltos) Saltos pasando en diagonal 5 series de 2 pasadas(3 saltos) 5 series de 3 saltos Horizontales de forma consecutiva.	Gimnsasio(Fmax + FEC)Ver los anexos al plan. 20 minutos de simulador o rodillos, realizando 8 aceleraciones de 6 seg	Descanso total Reflexion sobre metas personales, como persona y como deportista. Como esta en este momento con el cumplimiento de estas metas. Esto es Opcional, el que quiera.	Descanso total Reflexion sobre aspiraciones en la vida. Que construye en su interior que se refleje en el exterior desde lo personal y lo deportivo. Esto es opcional, el que quiera	Calentamiento W pliometrico combinado con trabajos de fuerza de brazos complementario Realizar 15 lanzados de 60 m(20+10+20+10+20) trans moto con relacion de carrera en la bicicleta de BMX. Salto de rampa 6 series de 5 pasadas(20 rps)	Descanso
CHEQUEO EN LA PISTA CHALLENGER. SIMULACRO DE CARRERAS. Calentamiento Cada corredor se prepara para el chequeo con	Calentamiento W pliometrico combinado con trabajos de fuerza de brazos complementario Realizar	Calentamiento 1 hora de w tecnico en tercera y segunda recta(hacer unas pocas pasadas en situacion de carreras) W de tecnica de salidas				

sus protocolo de calentamiento que maneja o el profesor da una direccion del calentamiento adecuado. METODOLOGI A que se utilizara en el chequeo. 3 mangas eliminatorias 2 semifinales. 1final. Todos contra todos. Gana el chequeo quien menos puntos realice en tadas las mangas, semifinales y final. Nota: siempre salen dos y entran dos(es un chequeo abierto)	12 lanzados de 60 m(20+10+20+ 10+20) trans moto con relacion de carrera en la bicicleta de BMX. Salto de rampa 4 series de 5 pasadas(20 rps)	8 gestos de salida con aceleracion de 20 m con fotoceldas. Recomendación, realizar salidas - 20 rps con relacion de carrera al primer monticulo. Con fotoceldas.				
LUNES 18	**MARTES 19**	**MIERCOLES 20**	**JUEVES 24**	**VIERNES 25**	**SABADO 26**	**DOMINGO 27**
Gimnasio(Fuerza + FEC) Seguir el anexos. 10 a 12 arranques de 25 m, todos con la pierna dominante 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.	Calentamiento W de pliometria Saltos pasando a pie juntos 4 series de 4 pasadas(4 saltos) Saltos pasando a una pierna 5 s de 3 pasadas(3 saltos) Altura de 100 cm Saltos pasando en diagonal 5 series de 2 pasadas(3 saltos) 5 s de 3 saltos consecutivos a largo. Realizar 8s y pasada de rampa(30-40 minutos)	Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados. 12 arranques de 25 m, todos con la pierna dominante 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.				
Calentamiento Realizar 10 minutos de		Tecnica de salidas(ejercicios para la salida 16				

core. Pasada de rampa 20 minutos Tecnica de salidas(6 gestos de salidas con tehratube + 5 gestos de salida con 25 metros de aceleracion). 10 -12 salidas con partidor con pasada de la primera recta		**gestos de salidas con 20 metros de aceleracion, 8 con cada una de las piernas) Realizando 10 – 15 con pasadas de la primera y segunda recta. 15 minutos de rodillos al final del entrenamiento.**				

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
Manuela Martinez Agudelo	Desarrollar y mantener las condiciones fisicas, tecnicas y mentales ideales para la competencia, esta corredora se prepara para copas nacionales y copas mundo. En aceleracion de la parrilla al quiebre empezo con 2,32 seg
Valentina Muñoz Vanegas	Desarrollar y mantener las condiciones fisicas, tecnicas y mentales ideales para la competencia, esta corredora se prepara para copas nacionales y aplicar para selección nacional. En aceleracion de la parrilla al quiebre empezo con 2,34 seg
Isabela Carranza Lopez	Desarrollar y mantener las condiciones fisicas, tecnicas y mentales ideales para la competencia, esta corredora se prepara para copas nacionales, copas mundo sub 23 y continuar con el PAD. En aceleracion de la parrilla al quiebre empezo con 2,35 seg
Diego A Arboleda Ospina	Desarrollar y mantener las condiciones fisicas, tecnicas y mentales ideales para la competencia, este corredor se esta preparando para copas mundo y empezar el ciclo olimpico. Empezo el año con un tiempo al quiebre del partidor de 2,045..
Vincent Pelluard	Desarrollar y mantener las condiciones fisicas, tecnicas y mentales ideales para la competencia, este corredor se prepara aisladamente de la selección, es importante tenerlo en cuenta estrategicamente para Juegos Nacionales. No se presenta a entrenamientos de la seleccion
Mateo Carmona Garcia	Desarrollar y mantener las condiciones fisicas, tecnicas y mentales ideales para la competencia. Este corredor se prepara para copas nacionales, copas mundo, empezar el proceso a juegos olimpicos y continuar con el PAD, este corredor al quiebre del partidor empezo con 2,05 seg
Juan Camilo Ramirez Valencia	Desarrollar y mantener las condiciones fisicas, tecnicas y mentales ideales para la competencia. Este corredor se prepara para copas nacionales, copas mundo, empezar el proceso a juegos olimpicos, este corredor al quiebre del partidor empezo con 2,08 seg
Samuel Zapata Giraldo	Desarrollar y mantener las condiciones fisicas, tecnicas y mentales ideales para la competencia. Este corredor se prepara para copas nacionales, copas mundo, empezar el proceso a juegos olimpicos, este corredor al quiebre del partidor empezo con 2,07seg
Santiago Santa Moreno	Desarrollar y mantener las condiciones fisicas, tecnicas y mentales ideales para la competencia. Este corredor se prepara para copas

	nacionales, pertenecer a la selección nacional, empezar el proceso a juegos olimpicos y continuar con el PAD, este corredor al quiebre del partidor empezo con 2,10 seg
Juan Carlos Diaz Serna	Desarrollar y mantener las condiciones fisicas, tecnicas y mentales ideales para la competencia. Este corredor se prepara para copas nacionales y ser seleccionado a nivel nacional,este corredor al quiebre del partidor empezo con 2,08seg
Observaciones: los tiempos son algunas veces muy relativos a los momentos de los microciclos, generalmente, no se toman especificamente para marcar, mas para control del entreno y se realiza como transferencia despues de trabajos de gimnasio, arranques o lanzados.	

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Selección Antioquia de BMX	Desarrollar las condiciones fisicas, tecnicas y mentales con algunos corredores de la ciudad y de los pueblos que muestre condiciones hacia el alto rendimiento.
Preselecion de BMX de Antioquia(Junior y menores de 17)	Desarrollar las condiciones fisicas, tecnicas y mentales con algunos corredores de la ciudad y de los pueblos que muestre condiciones hacia el alto rendimiento.

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados.
   En este momento no se han desarrollado los Test de campo, solamente se han realizado controles del entrenamiento con fotoceldas.
   En los controles de campo con fotoceldas,con la aceleracion a 20 m con partidor, realizo los mejores registros de los corredores mas importantes de la selección.
   Se realizaron algunos test de campo:Abalakob, CMJ, Test Unipodal y 1RM.
   Los corredores han mejorado, pero no es suficiente, todavia falta mas elevacion de la fuerza maxima y la elevar los niveles de saltabilidad. Se observa que las mejores pruebas coinciden con los resultados de los corredores directamente. Son test de mucha confiabilidad en el momento de referenciar cuales corredores se encuentran mejor fisicamente y en aceleracion. Se seguira trabajando para elevar mas los niveles de rendimiento fisico.
   No asistieron a los test todos los corredores por compromisos, espero volver a registrar nuevamente en el proximo mesociclo.

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: III y IV copa nacional de BMX, Ubate – Cundinamarca, 17 al 20 de Marzo.

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba de BMX, categoria Unica	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce

Hombres				
Mateo Carmona Garcia		2		
Samuel Zapata Giraldo				1
Mujeres				
Mariana Pajon Londoño		1		
Andrea Escobar Yepes			1	
Manuela Martinez				1

Observaciones: a pesar de que se tuvieron muchos corredores en las finales, estos son los mejores resultados de Antioquia en los primeros lugares(podium). Faltaron al evento, Vincent Pelluard, Diego Arboleda, se encontraban en europa, preparandosen para copas mundo. Mariana Pajon, participo el primer día de carrera, el segundo día de carrera, tenia un compromiso.

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

Los resultados fueron buenos, se gano los dos días en Elite hombres, con mateo carmona y en elite mujeres, se gano un día con Mariana Pajon y el segundo día, Andrea segundo puesto y Manuela Martinez un tercer puesto, no corrio mariana el segundo día. Considero que fueron buenos los resultados. Se tuvieron en las finales de los dos días el mayor numero de corredores por departamento, esto nos hace estar mas fuertes en finales. Seguimos trabajando para mejorar la cantidad y la calidad de corredores en finales.

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

Hasta el momento no se ha programado ningun control medico en medicina de Indeportes y pruebas fisicas en el laboratorio de la institucion, espero que muy pronto se pueda hacer revisiones y empezar a realizar los controles medicos y de laboratorio por parte de indeportes

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.

Valentina Muñoz Vanegas, se callo el primer día, contusion y se abrio el brazo a nivel del antebrazo, fue suturada(4 puntos) y el segundo día no corrio. Ella continuo los entrenos normal.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes:

Físicos:

- Desarrollar fuerza direccionada a mejorar la Fuerza maxima en los corredores.

- Desarrollar y mantener la fuerza Maxima combinada con la fuerza explosiva en los corredores de forma especifica
- Realizar fortalecimiento(fuerza) de los complementos fisicos que tienen un papel fundamental en el rendimiento del deportista(zona core, musculatura asesoria)
- Mejorar y mantener una flexibilidad.
- Mejorar la velocidad ciclica(RPM)

Técnicos:

- Mejorar la tecnica de salida, cruzado con la fuerza explosiva.
- Mejorar la tecnica en situaciones de carreras(nivel competitivo), trabajos mas especificos.

Tácticos:

- Trabajar en las debilidades de los corredores, para asi tener corredores mas completos.

Psicológicos:

- Que los corredores mantengan una buena actitud en los entrenamientos.

Teóricos:

- Obtener la forma deportiva en los corredores, a las exigencias de los eventos competitivos a nivel nacional y copas mundo que se tendran en el mes de abril-mayo
- Poder evaluar los corredores en los test de laboratorio, evaluaciones medicas y evaluaciones de Campo

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

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESION)						
LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	SABADO 23	DOMINGO 24
			Descanso	ENTRENAMIENTOS OFICIALES EN LA PISTA DEL CAMPEONATO	CARRERA JUNIOR - ELITE V COPA NACIONAL BMX 22- 24 DE MARZO PEREIRA - RISARALDA FEDERACION COLOMBIANA DE CICLISMO	CARRERA JUNIOR - ELITE VI COPA NACIONAL BMX 22 - 24DE ABRIL PEREIRA - RISARALDA FEDERACION COLOMBIANA DE CICLISMO
LUNES 25	MARTES 26	MIERCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	SABADO 30	DOMINGO 1
Entrenamiento de tecnica, suave. Pos competencia despues de la copa nacional en Pereira	Gimnsasio(Fma x + FEC)Ver los anexos al plan		Gimnsasio(Fma x + FEC)Ver los anexos al plan		Gimnsasio(Fma x + FEC)Ver los anexos al plan	60 km de ruta por terreno Variado.
Calentamiento en rampas(30 a 40 minutos)	Trabajo tecnico	Calentamiento en rampas(30 a 40 minutos)	40 km en el aeroparque 5 km de	Calentamiento 15 minutos de rampas.	Entrenamiento en pista en la tarde.	

Trabajo tecnico(fundamentacion) pasada de monticulos sostenido, salto y convinacion de los dos anteriores.		Trabajo tecnico(fundamentacion) pasada de monticulos sostenido, salto y convinacion de los dos anteriores.	rotacion para calentar 30 km(haciendo l10 anzados de 150 m cada 2 vueltas). 30 minutos de rampa(4 a 6 series de 5 pasadas en rampa)	W de tecnica de salidas Recomendación, realizar 12 salidas con relacion de carreras pasando primera recta Entrenamiento en la challenger		
LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
Gimnsasio(Fma x + FEC)Ver los anexos al plan 20 minutos de simulador o rodillos, la transferencia se realiza en la tarde en gestos de salida y salidas .	Gimnasio - Ver anexos Calentamiento. W de pliometria Saltos pasando a pie juntos a 80 cm, 4 series de 4 pasadas(4 vallas) Saltos pasando a una pierna a 30 cm, 4 series de 2 pasadas(3 vallas) Saltos al cajon con una pierna 4 series de 2 saltos con cada	Gimnsasio(Fma x + FEC)Ver los anexos al plan. 20 minutos de simulador o rodillos, la transferencia se realiza en la tarde en gestos de salida y salidas.	Calentamiento. 200 saltos de cuerda W de pliometria Saltos pasando a pie juntos a 80 cm, 6 series de 4 pasadas(4 vallas) Saltos pasando a una pierna a 30 cm, 4 series de 2 pasadas(3 vallas) Saltos al cajon con una pierna 6 series de 2 saltos con cada una de las piernas	Gimnsasio(Fma x + FMEC)Ver los anexos al plan. 20 minutos de simulador	Chequeo en la pista challenger en las horas de la tarde. 2 y media a 6 de la tarde(tipo open)	50 km por terreno variado
Calentamiento 15 minutos de pasada de rampa. 5 series de 8s W de tecnica de salidas. 10-12 gestos de salida con aceleracion de 20 m Realizar salidas 12 a 15 rps con relacion alta y pasada de la 1era recta con peralte hasta el primer monticulo de la segunda recta. Terminamos en pasada de rampa. 4 a 5 series de 5 pasadas.	Calentamiento Realizar 15 arranques de 80 m con bicicleta de ruta es lo ideal y con relacion alta en la bicicleta de BMX. Salto de rampa 4 series de 5 pasadas(20 rps)	Calentamiento 1 hora de w tecnico en tercera recta W de tecnica de salidas 15 gestos de salida con aceleracion de 20 m con fotoceldas. Recomendación, realizar salidas 12 a 15 rps con relacion alta sobre la 1era recta.	Calentamiento W pliometrico combinado con trabajos de fuerza de brazos complementario Realizar 15 arranques de 80 m con relacion alta en la bicicleta de BMX. Salto de rampa 6 series de 5 pasadas(20 rps)	Calentamiento 1 hora de w tecnico en tercera recta W de tecnica de salidas 15 gestos de salida con aceleracion de 20 m con fotoceldas. Recomendación, realizar salidas 12 a 15 rps con relacion alta sobre la 1era recta.		
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
Gimnasio(Fuerza + FEC) Seguir el anexos. 10 a 12 arranques de 25 m, todos con la pierna dominante 20 minutos de			Entrenamiento en pista de carrera en Barranquilla	ENTRENAMIENTOS OFICIALES EN LA PISTA DEL CAMPEONATO EN BARRANQUILLA - ATLANTICO	CARRERA JUNIOR - ELITE V COPA NACIONAL BMX 14- 15 DE MAYO - BARRANQUILLA - ATLANTICO	CARRERA JUNIOR - ELITE VI COPA NACIONAL BMX 14 – 15 DE MAYO – BARRANQUILLA - ATLANTICO

rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.					FEDERACION COLOMBIANA DE CICLISMO	FEDERACION COLOMBIANA DE CICLISMO
Calentamiento Tecnica de salidas(ejercicios para la salida 6- 8 gestos de salidas con 20 metros de aceleracion) 12 salidas con primera recta. Si podemos vamos a rampa o continuamos realizando partidor, si nos prestan el partidor hasta las 5 y media de la tarde en la Pista Challenger. 20 minutos de rodillos Realizar estiramiento suave.	Calentamiento, Realizar ochos (6 a 8 series) salto de rampa de diferentes amplitudes 8 lanzados de 60 metros(20+10+20+10+20) en el aeroparque o donde se pueda realizar. 4 a 6 series de saltos de rampa. El entrenamiento en la SX, donde estan las rampas	Calentamiento Tecnica de salidas(ejercicios para la salida 6- 8 gestos de salidas con 20 metros de aceleracion) 12 salidas con primera recta. Si podemos vamos a rampa o continuamos realizando partidor, si nos prestan el partidor hasta las 5 y media de la tarde en la Pista Challenger. 20 minutos de rodillos Realizar estiramiento suave.				
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
Descanso despues de la copa nacional en Barranquilla	Gimnasio(Fmax + FEC) Seguir el plan anexo. 20 minutos de rodillos al final del entreno de fuerza, bien rotados.		Gimnsasio(Fmax + FEC)Ver los anexos al plan. 20 minutos de simulador o rodillos, la transferencia se realiza en la tarde en gestos de salida y salidas.	Descanso		
Conversatorio sobre la copa nacional en Barranquilla. Entrenamiento suave – tecnico(descanso – activo)	Calentamiento, Realizar ochos (8 rps) salto de rampa de diferentes amplitudes 10 lanzados de 60 metros(20+10+20+10+20) en el aeroparque o donde se pueda realizar. Este trabajo debe ser realizado transmoto es la recomendación. 4 a 6 series de saltos de rampa. El entrenamiento en la SX, donde estan las rampas	Calentamiento Tecnica de salidas(ejercicios para la salida 6- 8 gestos de salidas con 20 metros de aceleracion) 12 salidas con primera recta. Si podemos vamos a rampa o continuamos realizando partidor, si nos prestan el partidor hasta las 5 y media de la tarde en la Pista Challenger. 20 minutos de rodillos Realizar estiramiento suave.	Calentamiento 1 hora de w tecnico en tercera recta W de tecnica de salidas 15 gestos de salida con aceleracion de 20 m con fotoceldas. Recomendación , realizar salidas 12 a 15 rps con relacion alta sobre la 1era recta.			

12. Metas para alcanzar en el mes Abril - Mayo

Seguir elevando el nivel de fuerza máxima y mantenerlo, para luego transferir a fuerza explosiva con el fin de mejorar esta variable y se vea reflejada en las salida(mayor potencia) de los corredores y la aceleracion al primer montículo, que es muy decisivo en los resultados de las carreras.

Mejorar la velocidad gestual a nivel técnico y a nivel cíclico(lanzados con moto).

Evolucionar la técnica en pista tanto en aprendizaje(preselección y selección) como en trabajos específicos para la competencia(estamos a la espera de terminar el arreglo de la pista de Supercross de Mariana Pajon) para avanzar en la preparación técnica a la exigencia de las carreras en pistas de Supercross en copas mundo.

W para mejorar la técnica de base y se realizara en el manejo del implemento o habilidades con la bicicleta(destrezas con la bicicleta en rampa).(

Mejorar aun mas el ritmo competitivo, mediante trabajos específicos para la competencia en los entrenamientos, chequeos, participación de eventos preparatorios.

Recuperar la confianza en pista mediante trabajos técnicos y chequeos por sesiones o pistas completas.

Tener registros de test de campo y evaluación en sesiones de pista.

13. Test a realizar en el mes. En este mes se Implementaran controles de seguimiento en la partida, arranques y tambien se realizaron unos test de campo en tapete.

Saltabilidad(Abalakov, CMJ, Test Unipodal), fuerza maxima(1rm) y por sesiones de pista, control de las RPM en la bicicleta De medicion de Watios.

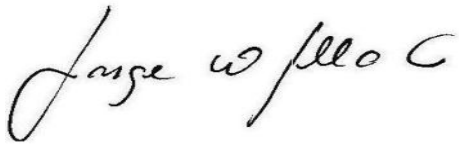
Nota: en este momento estamos esperando el arreglo de pista para hacer todos los controles pertinentes en el campo.

14. Observaciones:

- Seguimos con los mismos inconvenientes en los entrenamientos y preparacion de los corredores.
- Tenemos una dificultad muy grande, no tenemos una pista de bmx de SX, que nos ayude para entrenar el tiempo que requiere la selección y la preseleccion, la pista esta en reconstrucion y aun no la entregan, en este momento es muy limitado el tiempo que nos asignan por parte del intder medellin,
- Siempre y cuando la selección tenga los recursos para los viajes a los eventos, se pueden tener mas unidos y con un sentido de pertenencia, hay corredores muy buenos pero no tienen los recursos para viajar. Ellos por este motivo, algunos aceden a otros equipos nacionales, otros departamentos.
- En los recursos necesarios para el entrenamiento, necesitamos unas fotoceldas para el control del entrenamiento diariamente, porque las personales, estan fallando.

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 de la selección Antioqua de BMX

Nombre: Jorge Wilson Jaramillo C
Email: jwjaramillobmx@hotmail.com
Clar: 3147790973