Radicado: R 202202003152
Fecha:20/05/2022 09:47:50.927

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:NATHALIA LUCRECIA LOPEZ ACEVEDO
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202003152

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De 21	04	2022	Hasta 20	05	2022
20	05	2022							

Contratista	Nathalia Lucrecia López Acevedo	CC	1.128.422.064
		CE	
		NIT	
Liga	Liga de Canotaje De Antioquia		
Deporte	Canotaje	**Modalidad**	Kayak/canoa
Atletas a cargo	**Femenino** 6	**Masculino**	8
Informe de actividades N°	4	**Convenio o Contrato N°**	086 de 2022
Objeto del convenio o Contrato	Prestación de servicios de un monitor de desarrollo deportivo en la Sub Región Oriente para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas categoría menores de la Liga de Canotaje de Antioquia		
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
CINTHIA VALENTINA SABOGAL GARCIA	20	14	• 13:30 horas trabajo físico. • 5 horas de técnica. • 16:00 horas trabajo en agua.	70%
EVER ANDRES ARANGO	20	18	• 13:30 horas trabajo físico. • 5 horas de técnica.	90%

			• 16:00 horas trabajo en agua.	
JIMENA LOAIZA	12	7	• 8:00 horas trabajo físico. • 3 horas de técnica. • 10:00 horas trabajo en agua.	58%
JUAN PABLO ARANGO	16	16	• 10:00 horas trabajo físico. • 4:00 horas de técnica. • 13:30 horas trabajo en agua.	100%
JUAN PABLO RAMIREZ CARDONA	20	13	• 13:30 horas trabajo físico. • 5 horas de técnica. • 16:00 horas trabajo en agua.	65%
LAURA GARCIA GONZALEZ	16	8	• 10:00 horas trabajo físico. • 4:00 horas de técnica. • 13:30 horas trabajo en agua.	50%
MARIA CAMILA ESTRADA	12	6	• 8:00 horas trabajo físico. • 3 horas de técnica. • 10:00 horas trabajo en agua.	50%

MARIANA LOAIZA	12	7	• 8:00 horas trabajo físico. • 3 horas de técnica. • 10:00 horas trabajo en agua.	58%
MARTIN LOPEZ GONZALEZ	20	17	• 13:30 horas trabajo físico. • 5 horas de técnica. • 16:00 horas trabajo en agua.	85%
YENNIFER BAUTISTA	20	17	• 13:30 horas trabajo físico. • 5 horas de técnica. • 16:00 horas trabajo en agua.	85%
DEIMER ALEJANDRO LORA SEPULVEDA	8	6	• 5:30 horas trabajo físico. • 2 horas de técnica. • 6:00 horas trabajo en agua.	75%
JOSE MANUEL BOTERO	8	6	• 5:30 horas trabajo físico. • 2 horas de técnica. • 6:00 horas trabajo en agua.	75%
SAMUEL ALEJANDRO MORALES	16	12	• 10:00 horas trabajo físico. • 4:00 horas de técnica.	75%

			• 13:30 horas trabajo en agua.	
MIGUEL LEANDRO ARIAS	8	8	• 5:30 horas trabajo físico. • 2 horas de técnica. • 6:00 horas trabajo en agua.	100%
CRISTIAN MARTINEZ	8	4	• 5:30 horas trabajo físico. • 2 horas de técnica. • 6:00 horas trabajo en agua.	50%

Aclaro que las deportistas Mariana Loaiza y Jimena Loaiza tienen una asistencia baja ya que tienen una calamidad, donde su mamá se encuentra hospitalizada.

La deportista Laura García la castigaron por motivos escolares.

El deportista Cristian Martínez por motivos familiares a faltado muchas veces, lo han llevado a comisaria de familia porque el joven o demuestra interés en nada.

La deportista Cinthia Sabogal tuvo también algunas inasistencias por motivos escolares, colocándose al día.

La deportista María Camila Estrada, tiene poca asistencia por motivos de enfermedad, y realizar tareas de la técnica que se encuentra realizando.

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

OBJETIVO GENERAL:

Realizar los procesos de iniciación deportiva en canotaje, por medio de actividades lúdicas y propias del deporte.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Promover por medio de actividades físicas la mejora de la condición corporal de los niños y niñas.
- Técnicos: Adquirir los principios básicos de equilibrio, fuerza y resistencia que ayuden al deportista en la mejora osteomuscular y los trabajos específicos en las embarcaciones.
- Tácticos: Realizar trabajos de técnica en tierra y en agua, para que el deportista vaya corrigiendo falencias en la técnica.
- Psicológicos: Realizar ejercicios de repetición tanto en tierra como en agua, para la ejecución de la técnica.

  Estar en continúo contacto con los deportistas y padres de familia sobre como va su hijo o hija en este desarrollo deportivo.
- Teóricos: Por medio de charlas antes y después de los 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	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
			- **12 M a 1:30 PM** ENTRENAMIENTO CON EL PROGRAMA DEL COLEGIO LUIS EDUARDO POSADA.	- **1:30 pm a 3:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren inferior. Trabajo de equilibrio con ejercicios y remada. Estiramiento. - **3:00 pm a 5:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren inferior. Remada continúa con técnica y ejercicios de equilibrio Estiramiento	- **9:00 am a 11:30 am** Movimiento articular. Gimnasio fullbody. Remada continúa con técnica y ejercicios de equilibrio. Estiramiento	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
- **1:30 pm a 3:00 pm**	- **1:30 pm a 3:00 pm**	- **1:30 pm a 3:00 pm**	- **12 M a 1:30 PM**	- **1:30 pm a 3:00 pm**	- **9:00 am a 11:30 am**	DESCANSO

Movimiento articular. Gimnasio fullbody. Trabajo de equilibrio y remada. Estiramiento. - **3:00 pm a 5:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio fullbody. Remada continúa con técnica. Estiramiento	Movimiento articular. Gimnasio pierna. Trabajo de equilibrio y remada continúa. Estiramiento.	Movimiento articular. Gimnasio tren superior. Trabajo de equilibrio y remada. Estiramiento. - **3:00 pm a 5:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren superior. Remada continúa con técnica. Estiramiento	ENTRENAMIENTO CON EL PROGRAMA DEL COLEGIO LUIS EDUARDO POSADA.	Movimiento articular. Gimnasio tren inferior. Trabajo de equilibrio con ejercicios y remada. Estiramiento. - **3:00 pm a 5:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren inferior. Remada continúa con técnica y ejercicios de equilibrio Estiramiento	Movimiento articular. Gimnasio fullbody. Remada continúa con técnica y ejercicios de equilibrio. Estiramiento	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
- **1:30 pm a 3:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio fullbody. Trabajo de equilibrio y remada. Estiramiento. - **3:00 pm a 5:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio fullbody. Remada continúa con técnica. Estiramiento	- **1:30 pm a 3:00 pm** Movimiento articular. Teste de trote y fuerza. Trabajo de equilibrio y remada continúa. Estiramiento.	- **1:30 pm a 3:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren superior. Trabajo de equilibrio y remada. Estiramiento. - **3:00 pm a 5:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren superior. Remada continúa con técnica. Estiramiento	- **12 M a 1:30 PM** ENTRENAMIENTO CON EL PROGRAMA DEL COLEGIO LUIS EDUARDO POSADA.	- **1:30 pm a 3:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren inferior. Trabajo de equilibrio con ejercicios y remada. Estiramiento. - **3:00 pm a 5:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren inferior. Remada continúa con técnica y ejercicios de equilibrio Estiramiento	- **9:00 am a 11:30 am** Movimiento articular. Gimnasio fullbody. Remada continúa con técnica y ejercicios de equilibrio. Estiramiento	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
- **1:30 pm a 3:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio fullbody. Trabajo de equilibrio y remada. Estiramiento.	- **1:30 pm a 3:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio pierna. Trabajo de equilibrio y remada continúa.	- **1:30 pm a 3:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren superior. Trabajo de equilibrio y remada. Estiramiento.	- **12 M a 1:30 PM** ENTRENAMIENTO CON EL PROGRAMA DEL COLEGIO LUIS	- **1:30 pm a 3:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren inferior. Trabajo de equilibrio con ejercicios y remada.	- **9:00 am a 11:30 am** Movimiento articular. Gimnasio fullbody. Remada continúa con técnica y	DESCANSO

- **3:00 pm a 5:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio fullbody. Remada continúa con técnica. Estiramiento	Estiramiento.	- **3:00 pm a 5:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren superior. Remada continúa con técnica. Estiramiento	EDUARDO POSADA.	Estiramiento. - **3:00 pm a 5:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren inferior. Remada continúa con técnica y ejercicios de equilibrio Estiramiento	ejercicios de equilibrio. Estiramiento	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
- **1:30 pm a 3:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio fullbody. Trabajo de equilibrio y remada. Estiramiento. - **3:00 pm a 5:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio fullbody. Remada continúa con técnica. Estiramiento -	- **1:30 pm a 3:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio pierna. Trabajo de equilibrio y remada continúa. - Estiramiento.	- **1:30 pm a 3:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren superior. Trabajo de equilibrio y remada. Estiramiento. - **3:00 pm a 5:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren superior. Remada continúa con técnica. - Estiramiento	- **12 M a 1:30 PM** - ENTRENAMIENTO CON EL PROGRAMA DEL COLEGIO LUIS EDUARDO POSADA.	- **1:30 pm a 3:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren inferior. Trabajo de equilibrio con ejercicios y remada. Estiramiento. - **3:00 pm a 5:00 pm** Movimiento articular. Gimnasio tren inferior. Remada continúa con técnica y ejercicios de equilibrio - Estiramiento		

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
Cinthia Sabogal	Aplica mucho mejor la técnica, en los ejercicios de equilibrio ha mejorado mucho.
Ever Andrés Arango	Alcanzo más control del equilibrio en la embarcación, todavía le da dificultad los ejercicios de equilibrio, pero intenta realizarlos hasta completarlos.
Yennifer Bautista	Mejora el miedo al agua, realiza las actividades mas comprometidas.
Laura García	Por motivos de una patología en rodilla la deportista debe cambiar de modalidad de canoa a kayak, se le ve

	comprometida a mejorar para realizar los diferentes ejercicios y actividades.
Martin López	Se ha dedicado mas para la técnica en canoa e iniciar a mejorar mucho mas la dirección en la embarcación.

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Kayak	Los chicos y chicas en esta modalidad ya intentan estar lo más estables posible en la embarcación, ejecutan mejor los ejercicios de equilibrio.
Canoa	Los chicos intentan realizar paladas continuas sin caerse, otros intentan realizar repaleo.

5. ¿Test pedagógicos realizados durante el mes?, Especifique el o las pruebas y anexe los resultados

N/A

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: __No se participó en ningún evento este periodo_____

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce

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

N/A

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

No se realizaron controles biomédicos este periodo

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.

Una deportista se le diagnosticó un tumor en la rodilla, se le está haciendo seguimiento médico, este mes tiene unos exámenes para descartar alguna anomalía grave y pues si se opera o se trata con medicamentos.

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: del 21 de mayo al 20 de junio de 2022

OBJETIVO GENERAL:
Realizar los procesos de remada más continua en el agua, para sumar más kilómetros de recorrido e iniciar trabajos específicos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Desarrollar las capacidades físicas para la mejora motriz de los atletas de iniciación.
- Técnicos: Adquirir los principios básicos de equilibrio, fuerza y resistencia que ayuden al atleta en la mejora osteomuscular y los trabajos específicos en las embarcaciones.
- Tácticos: Realizar trabajos de técnica en tierra y en agua, para que el deportista vaya asimilando la técnica de kayak y canoa. Realizar remada más continua.
- Psicológicos: Realizar ejercicios de repetición para la ejecución de la técnica.
- Teóricos: Por medio de charlas antes de iniciar los entrenamientos

11. Principales actividades por realizar.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)						
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
-					9:00 am a 11:30 am - Movimiento articular. - Trabajo físico - 3X2000 + 20 minutos de remada continua y técnicos. - Estiramiento.	DESCANSO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
1:30 pm a 3:00 pm - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 50 minutos Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico. - Trabajo de técnica en tierra. - Técnica en agua + remada continua por 50 minutos. Estiramiento.	**1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación	**1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación	12 a 1: se realiza ejercicios en Rotoplas, mejorando fuerza y coordinación. **1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 50 minutos Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 50 minutos Estiramiento	**1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua por 20 minutos + trabajo de equilibrio en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua por 20 minutos + trabajo de equilibrio en agua. Estiramiento	9:00 am a 11:30 am - Movimiento articular. - Trabajo físico - 5X200 + 30 minutos de remada continua y técnicos. - Estiramiento.	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

1:30 pm a 3:00 pm - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 50 minutos Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico. - Trabajo de técnica en tierra. - Técnica en agua + remada continua por 50 minutos. Estiramiento.	**1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación	**1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación	12 a 1: se realiza ejercicios en Rotoplas, mejorando fuerza y coordinación. **1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 50 minutos Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 50 minutos Estiramiento	**1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua por 20 minutos + trabajo de equilibrio en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua por 20 minutos + trabajo de equilibrio en agua. Estiramiento	9:00 am a 11:30 am - Movimiento articular. - Trabajo físico - 3X500 + 30 minutos de remada continua y técnicos. - Estiramiento.	DESCANSO	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM	

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM
1:30 pm a 3:00 pm - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 50 minutos Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico. - Trabajo de técnica en tierra. - Técnica en agua + remada continua por 50 minutos. Estiramiento.	**1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación	**1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación	12 a 1: se realiza ejercicios en Rotoplas, mejorando fuerza y coordinación. **1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 50 minutos Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 50 minutos Estiramiento	**1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua por 20 minutos + trabajo de equilibrio en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua por 20 minutos + trabajo de equilibrio en agua. Estiramiento	9:00 am a 11:30 am - Movimiento articular. - Trabajo físico - 1X6000 + 30 minutos de remada continua y técnicos. - Estiramiento.	DESCANSO

1:30 pm a 3:00 pm - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 50 minutos Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico. - Trabajo de técnica en tierra. - Técnica en agua + remada continua por 50 minutos. Estiramiento.	**1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación	**1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 30 minutos - Después se realiza 20 minutos de técnica en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación	12 a 1: se realiza ejercicios en Rotoplas, mejorando fuerza y coordinación. **1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 50 minutos Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 50 minutos Estiramiento	**1:30 pm a 3:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua por 20 minutos + trabajo de equilibrio en agua. Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua por 20 minutos + trabajo de equilibrio en agua. Estiramiento	9:00 am a 11:30 am - Movimiento articular. - Trabajo físico - 4X1000 + 30 minutos de remada continua y técnicos. - Estiramiento.	DESCANSO
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB	DOM

1:30 pm a 3:00 pm - Movimiento articular. - Trabajo físico + trote suave - Técnica en tierra. - Remada continua del 0 al 500 por 50 minutos Estiramiento El trabajo en Rotoplas se realiza trabajo de coordinación y manejo de embarcación **3:00 pm a 5:00 pm** - Movimiento articular. - Trabajo físico. - Trabajo de técnica en tierra. - Técnica en agua + remada continua por 50 minutos. Estiramiento.							

12. Metas para alcanzar en el mes

Que los deportistas que se encuentren más avanzado sumen más kilometraje, mejoren la técnica y la apliquen durante la remada continua; además de la mejora del equilibrio tanto en kayak como canoa.

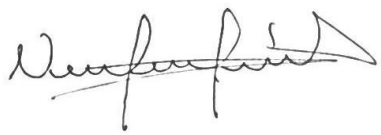
13. Test a realizar en el mes.

- Test físico.

14. Observaciones: No se tienen observaciones para este informe o período.

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: Nathalia Lucrecia López Acevedo.