Radicado: R 202202003324
Fecha:23/05/2022 10:00:12.243
Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:MONICA MARIA PICON VALENCIA
Ruta: RUTA DE PAGOS

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

Contratista	Mónica María Picón Valencia	CC	43918828
		CE	NA
		NIT	NA
Liga	Levantamiento de Pesas		
Deporte	Levantamiento de pesas	**Modalidad**	Olímpico
Atletas a cargo	**Femenino** _____ **Masculino** ____12_____		
Informe de actividades N°	4	**Convenio o Contrato N°**	147
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 Levantamiento de Pesas rama masculina.		
Supervisor del contrato	David Torres Muños		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Daniel Alejandro Arrieta	40	40	80 Horas	100%
Héctor Viveros	40	40	80Horas	100%
David Cano	40	40	80Horas	100%
José Gavino Mena	40	40	80 Horas	100%
Jhon Teylor	40	40	80 Horas	100%
Jhor Esneider Moreno	40	40	80 Horas	100%
Sergio Ríos	40	40	80Horas	100%
Jeison López Cuello	40	4	8Horas	10%
Andres Felipe Serna	40	40	80 Horas	100%
Jhon Mario Martínez	40	40	80 Horas	100%
Santiago Cossio Sanchez	40	40	80 Horas	100%
James Hamburger Gallego	40	40	80 horas	100%

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

OBJETIVO GENERAL: Realizar un programa de entrenamiento que nos permita recuperar la forma deportiva del equipo departamental masculino de manera adecuada e individualizada con cargas moderadas y suaves, para alcanzar la óptima recuperación de cada atleta.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Recuperar el tono muscular de grupos musculares del tren inferior como superior con cargas moderadas en ejercicios olímpicos y ejercicios auxiliares que involucren la mayor cantidad de grupos musculares
- Técnicos: Corregir de manera continua la realización del gesto técnico en cargas bajas para lograr acumular cargas optimas en la recuperación del gesto técnico en ejercicios de competición
- Tácticos: Mantener la efectividad en la ejecución de cargas bajas como medias para mejorar la seguridad en posteriores micro ciclos de desarrollo donde las cargas serán altas y realizar chequeos donde visualicemos la ejecución de cada uno de los intentos con los que competimos.
- Psicológicos: Motivar e invitar a todo el equipo continuar en la búsqueda de resultados de cada una de las atletas para que así cada una logre ingresar al equipo nacional y potencializar en su división de competición. Promover el liderazgo desde cada atleta para el alcance de resultados como equipo en chequeos o competencias nacionales.
- Teóricos: Socializar de manera grupal e individual la importancia de realizar micro ciclos de adaptación de acuerdo a los principios del entrenamiento deportivo durante los meso ciclos de base como lo son febrero y marzo. Recordar a cada atleta estar al día con los paraderos para la participación de eventos internacionales

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

En el mes de enero, febrero y parte de marzo se han realizado micro ciclos de adaptación con cargas medias bajas en atletas que se encuentran con baja preparación en sus municipios y que por razones de incapacidad para ingresar a gimnasios en sus regiones no han podido tener continuidad en sus entrenamientos para mejorar su estado físico con relación a su forma deportiva.

HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)														
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES	21	VIERNES	22	SABADO	23	DOMINGO	24	
						9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás (85% 2x2) 2. Empuje de envión 80% (2x2) 3. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Arranque clásico (65% 2x2) 2. Envión 70% (2x2) 3. Híper extensión de espalda 5x25 4. Abdominales 5x30 **Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 90% (1x1) 2. Envión (1x1) 3. Hallones de envión 100% (4x3)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Jerk detrás (85% 2x2) 2. Arranque colgante 80% (3x2) 3. Cuclillas delante 85% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		Descanso		
LUNES	25	MARTES	26	MIERCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	SABADO	30	DOMINGO	1	
9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás (85% 2x2) 2. Empuje a delante 85% (3x2) 3. Arranque colgante 80% (3x2) Entrenamiento # 2, de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 85% (3x1) 2. Clim alto 80% (2x2) 3. Hallones de envión 95% (4x4)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Envión 90% (2x1) 2. Arranque alto sobre cauchos 80% (3x2) 3. Hallones de envión 95% (4x3) **Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 85% (3x1) 2. Clim alto 85% (2x2) 3. Cuclillas delante 90% (2x2)		9:00 am a 11:00 **am. Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás (85% 2x2) 2. Empuje a delante 80% (3x2) 3. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 80% (2x2) 2. Clim alto 80% (2x2) 3. Hallones de envión 90% (4x3)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás (85% 2x2) 2. Empuje a delante 80% (3x2) 3. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		9:00 am a 11:00 am**.** **Entrenamiento # 1** 1. Arranque clásico (85% 2x2) 2. Envión 80% (3x2) 3. Fuerza de pie 55% (3x2) **Entrenamiento # 2,** de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 90% (1x1) 2. Envión 90% (1x1) 3. Abdominales libres 5x30.		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Jerk detrás (85% 2x2) 2. Arranque colgante 80% (3x2) 3. Hallones de envión 95% (3x3) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		Descanso		
LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6	SABADO	7	DOMINGO	8	

9:00 a m a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 4. Cuclillas detrás (85% 2x2) 5. Empuje a delante 80% (3x2) 6. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2,** de 3:00 a 5:00 am 4. Arranque clásico 80% (2x2) 5. Clim alto 80% (2x2) 6. Hallones de envión 90% (4x4)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 4. Envión (85% 2x1) 5. Arranque alto 80% (2x2) 6. Empuje a fuerza detrás 75% (3x2) **Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 4. Arranque clásico 85% (2x2) 5. Clim alto 80% (2x2) 6. Cuclillas delante 90% (2x2)		9:00 am a 11:00 am**. Entrenamiento # 1** 4. Empuje a fuerza detrás (80% 2x2) 5. Arranque clásico 80% (2x2) 6. Hallones de arranque 95% (3x3) Entrenamiento # 2, de 3:00 a 5:00 am 4. Envión 90% (2x1) 5. Arranque alto 80% (2x1) 6. Cuclillas detrás 90% (2x2)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 4. Cuclillas detrás (85% 2x2) 5. Empuje de envión 80% (2x2) 6. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 5. Arranque clásico (65% 2x2) 6. Envión 70% (2x2) 7. Híper extensión de espalda 5x25 8. Abdominales 5x30 **Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 4. Arranque clásico 90% (1x1) 5. Envión (1x1) 6. Hallones de envión 100% (4x3)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 4. Jerk detrás (85% 2x2) 5. Arranque colgante 80% (3x2) 6. Cuclillas delante 85% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		Descanso	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13	SABADO	14	DOMINGO	15
9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 4. Cuclillas detrás (85% 2x2) 5. Empuje a delante 85% (3x2) 6. Arranque colgante 80% (3x2) Entrenamiento # 2, de 3:00 a 5:00 am 4. Arranque clásico 85% (3x1) 5. Clim alto 80% (2x2) 6. Hallones de envión 95% (4x4)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 4. Envión 90% (2x1) 5. Arranque alto sobre cauchos 80% (3x2) 6. Hallones de envión 95% (4x3) **Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 4. Arranque clásico 85% (3x1) 5. Clim alto 85% (2x2) 6. Cuclillas delante 90% (2x2)		9:00 am a 11:00 **am. Entrenamiento # 1** 4. Cuclillas detrás (85% 2x2) 5. Empuje a delante 80% (3x2) 6. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 4. Arranque clásico 80% (2x2) 5. Clim alto 80% (2x2) 6. Hallones de envión 90% (4x3)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 4. Cuclillas detrás (85% 2x2) 5. Empuje a delante 80% (3x2) 6. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		9:00 am a 11:00 am**.** **Entrenamiento # 1** 4. Arranque clásico (85% 2x2) 5. Envión 80% (3x2) 6. Fuerza de pie 55% (3x2) **Entrenamiento # 2,** de 3:00 a 5:00 am 4. Arranque clásico 90% (1x1) 5. Envión 90% (1x1) 6. Abdominales libres 5x30.		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 4. Jerk detrás (85% 2x2) 5. Arranque colgante 80% (3x2) 6. Hallones de envión 95% (3x3) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		Descanso	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20	SABADO		DOMINGO	

9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás (85% 2x2) 2. Empuje a delante 80% (3x2) 3. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2,** de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 80% (2x2) 2. Clim alto 80% (2x2) 3. Hallones de envión 90% (4x4)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Envión (85% 2x1) 2. Arranque alto 80% (2x2) 3. Empuje a fuerza detrás 75% (3x2) **Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 85% (2x2) 2. Clim alto 80% (2x2) 3. Cuclillas delante 90% (2x2)	9:00 am a 11:00 am**. Entrenamiento # 1** 1. Empuje a fuerza detrás (80% 2x2) 2. Arranque clásico 80% (2x2) 3. Hallones de arranque 95% (3x3) Entrenamiento # 2, de 3:00 a 5:00 am 1. Envión 90% (2x1) 2. Arranque alto 80% (2x1) 3. Cuclillas detrás 90% (2x2)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás (85% 2x2) 2. Empuje de envión 80% (2x2) 3. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Arranque clásico (65% 2x2) 2. Envión 70% (2x2) 3. Híper extensión de espalda 5x25 4. Abdominales 5x30 **Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 90% (1x1) 2. Envión (1x1) 3. Hallones de envión 100% (4x3)		

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
NA	NA

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
NA	NA

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

Atleta	División	Arranque	Envión	Total
Daniel Arrieta	55 kg	85	105	190
Héctor Viveros	59 kg	117	150	262
David Cano	67 kg	132	152	284
Sergio Ortiz	89 kg	-----	------	-----
José Mena	73 kg	Lesionado	--------	---------
Jhor Moreno	96 kg	En concentración	-------	-------
Jeison López	89 kg	No envió evidencias		
Andres Serna	96 kg	En concentración	------	------
Jhon Martínez	+ 109 kg	135	170	305

Jhon Teylor	+ 87 kg	140	180	------
Santiago Cossio	+ 109 kg	En concentración	-----	-----

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__Hasta el momento no se han realizado competencias oficiales por parte de la Federación Colombiana de Levantamiento de pesas _____

		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.

No aplica

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.

NA

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes:

Alcanzar los normativos programados por el equipo técnico de la Liga Antioqueña de Levantamiento de Pesas.

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

HORARIO ACTIVIDADES PARA EL SIGUIENTE MES															
LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES	20	SABADO	21	DOMINGO			
										9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Jerk detrás (85% 2x2) 2. Arranque colgante 80% (3x2) 3. Cuclillas delante 85% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		Descanso			
LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27	SABADO	28	DOMINGO			

9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás (85% 2x2) 2. Empuje a delante 85% (3x2) 3. Arranque colgante 80% (3x2) Entrenamiento # 2, de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 85% (3x1) 2. Clim alto 80% (2x2) 3. Hallones de envión 95% (4x4)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Envión 90% (2x1) 2. Arranque alto sobre cauchos 80% (3x2) 3. Hallones de envión 95% (4x3) **Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 85% (3x1) 2. Clim alto 85% (2x2) 3. Cuclillas delante 90% (2x2)		9:00 am a 11:00 **am. Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás (85% 2x2) 2. Empuje a delante 80% (3x2) 3. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 80% (2x2) 2. Clim alto 80% (2x2) 3. Hallones de envión 90% (4x3)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás (85% 2x2) 2. Empuje a delante 80% (3x2) 3. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		9:00 am a 11:00 am**.** **Entrenamiento # 1** 1. Arranque clásico (85% 2x2) 2. Envión 80% (3x2) 3. Fuerza de pie 55% (3x2) **Entrenamiento # 2,** de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 100% (1x1) 2. Envión 100% (1x1) 3. Abdominales libres 5x30.		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Jerk detrás (85% 2x2) 2. Arranque colgante 80% (3x2) 3. Hallones de envión 95% (3x3) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		Descanso	
LUNES	30	MARTES	31	MIERCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES	3	SABADO	4	DOMINGO			
9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás (85% 2x2) 2. Empuje a delante 80% (3x2) 3. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2,** de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 80% (2x2) 2. Clim alto 80% (2x2) 3. Hallones de envión 90% (4x4)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Envión (85% 2x1) 2. Arranque alto 80% (2x2) 3. Empuje a fuerza detrás 75% (3x2) **Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 85% (2x2) 2. Clim alto 80% (2x2) 3. Cuclillas delante 90% (2x2)		9:00 am a 11:00 am**. Entrenamiento # 1** 1. Empuje a fuerza detrás (80% 2x2) 2. Arranque clásico 80% (2x2) 3. Hallones de arranque 95% (3x3) Entrenamiento # 2, de 3:00 a 5:00 am 1. Envión 90% (2x1) 2. Arranque alto 80% (2x1) 3. Cuclillas detrás 90% (2x2)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás (85% 2x2) 2. Empuje de envión 80% (2x2) 3. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Arranque clásico (65% 2x2) 2. Envión 70% (2x2) 3. Híper extensión de espalda 5x25 4. Abdominales 5x30 **Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 100% (1x1) 2. Envión 100% (1x1) 3. Hallones de envión 100% (4x3)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Jerk detrás (85% 2x2) 2. Arranque colgante 80% (3x2) 3. Cuclillas delante 85% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		Descanso	
LUNES	6	MARTES	7	MIERCOLES	8	JUEVES	9	VIERNES	10	SABADO	11	DOMINGO			
9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 4. Cuclillas detrás (85% 2x2) 5. Empuje a delante 85% (3x2) 6. Arranque colgante 80% (3x2)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 4. Envión 90% (2x1) 5. Arranque alto sobre cauchos 80% (3x2) 6. Hallones de envión 95% (4x3)		9:00 am a 11:00 **am. Entrenamiento # 1** 4. Cuclillas detrás (85% 2x2) 5. Empuje a delante 80% (3x2) 6. Arranque colgante 75% (3x2)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 4. Cuclillas detrás (85% 2x2) 5. Empuje a delante 80% (3x2)		9:00 am a 11:00 am**.** **Entrenamiento # 1** 4. Arranque clásico (85% 2x2) 5. Envión 80% (3x2) 6. Fuerza de pie 55% (3x2)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 4. Jerk detrás (85% 2x2) 5. Arranque colgante 80% (3x2) 6. Hallones de envión 95% (3x3)		Descanso	

Entrenamiento # 2, de 3:00 a 5:00 am 4. Arranque clásico 85% (3x1) 5. Clim alto 80% (2x2) 6. Hallones de envión 95% (4x4)		**Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 4. Arranque clásico 85% (3x1) 5. Clim alto 85% (2x2) 6. Cuclillas delante 90% (2x2)		**Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 4. Arranque clásico 80% (2x2) 5. Clim alto 80% (2x2) 6. Hallones de envión 90% (4x3)		6. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		**Entrenamiento # 2,** de 3:00 a 5:00 am 4. Arranque clásico 100% (1x1) 5. Envión 100% (1x1) 6. Abdominales libres 5x30.		**Entrenamiento # 2,** **Descanso**			
LUNES	13	MARTES	14	MIERCOLES	15	JUEVES	16	VIERNES	17	SABADO	18	DOMINGO	
9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás (85% 2x2) 2. Empuje a delante 85% (3x2) 3. Arranque colgante 80% (3x2) Entrenamiento # 2, de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 85% (3x1) 2. Clim alto 80% (2x2) 3. Hallones de envión 95% (4x4)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Envión 90% (2x1) 2. Arranque alto sobre cauchos 80% (3x2) 3. Hallones de envión 95% (4x3) **Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 85% (3x1) 2. Clim alto 85% (2x2) 3. Cuclillas delante 90% (2x2)		9:00 am a 11:00 **am. Entrenamiento # 1** **1.** Cuclillas detrás (85% 2x2) 2. Empuje a delante 80% (3x2) 3. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2**, de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 80% (2x2) 2. Clim alto 80% (2x2) 3. Hallones de envión 90% (4x3)		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás (85% 2x2) 2. Empuje a delante 80% (3x2) 3. Arranque colgante 75% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Arranque clásico (85% 2x2) 2. Envión 80% (3x2) 3. Fuerza de pie 55% (3x2) **Entrenamiento # 2,** de 3:00 a 5:00 am 1. Arranque clásico 100% (1x1) 2. Envión 100% (1x1) 3. Abdominales libres 5x30.		9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Jerk detrás (85% 2x2) 2. Arranque colgante 80% (3x2) 3. Hallones de envión 95% (3x3) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**		Descanso	
LUNES	20												
9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 4. Cuclillas detrás (85% 2x2) 5. Empuje a delante 85% (3x2) 6. Arranque colgante 80% (3x2) Entrenamiento # 2, de 3:00 a 5:00 am 4. Arranque clásico 85% (3x1) 5. Clim alto 80% (2x2) 6. Hallones de envión 95% (4x4)												Descanso	

12. Metas para alcanzar en el mes
No aplica

SEGUNDO TRIMESTRE

N°	División	Atleta	Abril						Mayo						Junio					
			Cheq. 15			Cheq. 29			Cheq. 12			Cheq. 26			Cheq. 16			Cheq. 30		
			A	E	T	A	E	T	A	E	T	A	E	T	A	E	T	A	E	T
1	55 kg	Daniel Alejandro Arrieta	102	130	232	104	130	234	104	132	236	105	133	238	107	135	242	108	137	245
2	61 kg	Hector Viveros	115	144	259	116	146	262	118	148	266	120	150	270	121	150	271	122	150	272
3	67 kg	David Cano Trujillo	110	140	250	120	145	265	125	150	275	127	155	282	130	157	287	132	160	292
4	73 kg	José Gavino Mena	125	155	280	130	160	290	135	165	300	140	170	310	143	172	315	145	175	320
5	81 kg	Jhon Teylor	140	170	310	141	175	316	142	178	320	142	180	322	143	181	324	143	183	326
6	89 kg	Jhor Esneider Moreno	147	185	332	150	187	337	153	190	343	155	192	347	157	195	352	160	200	360
7	96 kg	Sergio Rios	137	175	312	139	177	316	140	180	320	142	182	324	144	183	327	145	185	330
8	96 kg	Jeison Adolfo Lopez	150	185	335	153	190	343	155	192	347	157	195	352	159	197	356	160	200	360
9	102 kg	Andres Felipe Serna	145	190	335	150	195	345	155	200	355	160	202	362	163	204	367	165	205	370
10	109 kg	Jhon Mario Martinez	135	175	310	140	180	320	142	182	324	145	185	330	147	187	334	150	190	340
11	m 109	James Amburguer	135	175	310	140	180	320	142	182	324	145	185	330	147	187	334	150	190	340
12	m 109	Santiago Cossio	160	185	345	165	190	355	165	195	360	170	200	370	175	203	378	175	205	380

13. Test a realizar en el mes.
Realizar un chequeo de arranque y envión del equipo en los días 27 de mayo y 11 de junio para evaluar las condiciones de cada atleta en los ejercicios de competición.

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: Mónica María Picón