	FUERZA AÉREA COLOMBIANA	Código:	DE-DEAJU-FR-027
	FORMATO INFORME DE SUPERVISION BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL	Versión N°:	01
		Vigencia:	17-11-2020

UNIDAD Y/O DEPENDENCIA: EMAVI - GRUCA

FECHA INFORME: Día: 13 Mes: 06 Año: 2022

CONTRATO No: 010-09-J-EMAVI-GRUCA-2022

CONTRATISTA: LUIS CARLOS ALDANA CARDONA

VALOR DEL CONTRATO: $ 26.883.000 (VENTISEIS MILLONES OCHOCIENTOS OCHENTA Y TRES MIL PESOS) MCTE

FORMA DE PAGO: PAC ABRIL 2022, PAC MAYO 2022, PAC JUNIO 2022, PAC JULIO 2022, PAC AGOSTO 2022, PAC SEPTIEMBRE 2022, PAC OCTUBRE 2022, PAC NOVIEMBRE 2022, PAC DICIEMBRE 2022.

FECHA FIRMA: Día 25 Mes 01 Año 2022

OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN PARA DEPORTES DE CONJUNTO Y DE CAMPO ABIERTO - NATACION ALTO RENDIMIENTO PARA EL PERSONAL DE ALFERECES Y CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE AVIACIÓN " MARCO FIDEL SUAREZ"

CONTRATO MODIFICATORIO No: NO APLICA

FECHA DE FIRMA: NO APLICA

ASPECTOS OBJETO DE MODIFICACION: NO APLICA

PLAZO Y CUMPLIMIENTO DE EJECUCION DEL CONTRATO:

PLAZO EJECUCIÓN CONTRACTUAL, DESDE EL 01 DE FEBRERO DE 2022 HASTA EL 31 DE OCTUBRE DE 2022

PORCENTAJE AVANCE EN TIEMPO: 44,4%

PORCENTAJE DE EJECUCIÓN (CON RELACIÓN A LOS BIENES Y/O SERVICIOS RECIBIDOS): 44,4%

AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:

RECURSOS GIRADOS: PAC ABRIL 2022, PAC MAYO 2022, PAC JUNIO 2022, PAC JULIO 2022

PORCENTAJE DE PAGOS REALIZADOS: 33,3 %

PORCENTAJE DE PAGOS PENDIENTES DE REALIZAR: 66,7%

PERSONAL REQUERIDO PARA LA EJECUCION DEL SERVICIO (EXIGIDO EN LAS ESPECIFICACIONES TECNICAS)

NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	OTROS (TARJETA PROFESIONAL/TITULO PROFESIONAL O TECNICO)
LUIS CARLOS ALDANA CARDONA	ENTRENADOR DE NATACION ALTO RENDIMIENTO	LICENCIADO EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES

INCUMPLIMIENTO DEL CONTRATISTA O PROBLEMAS EN LA EJECUCIÓN ATRIBUIBLES AL CONTRATISTA:

NO X **SI**

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

NINGUNA

INCUMPLIMIENTO POR PARTE DE LA FAC O PROBLEMAS EN LA EJECUCIÓN ATRIBUIBLES A LA FAC:

NO X **SI**

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

NINGUNA

LA EJECUCIÓN DEL CONTRATO ESTA ESTRUCTURADO SOBRE UN CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

NO X **SI**

(En caso afirmativo deberá anexarse el cronograma con el porcentaje de avance de cada tarea o actividad).

DESEMPEÑO DEL CONTRATISTA AJUSTADO A LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DE LOS DOCUMENTOS DEL CONTRATO (PLIEGO DE CONDICIONES, INVITACION PUBLICA, SOLICITUD DE OFERTA, OFERTA, CONTRATO Y OTROS DOCUMENTOS)

NO **SI** X

En caso negativo explicar detalladamente las razones por las cuales no se ha dado cumplimiento a los términos y condiciones por parte del contratista:

DESCRIPCION DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS E INFORME DE TRABAJOS REALIZADOS POR EL CONTRATISTA DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISIÓN
(Listar actividades específicas realizadas)

ACTIVIDADES	ENTREGABLES PREVISTOS
1. Elaboró el plan de entrenamiento general para la disciplina deportiva de **natación alto rendimiento.**	Plan de entrenamiento
2. Realizó control de asistencia diaria a través de planilla registrando debidamente cada falta.	Planilla de asistencia
3. Elaboró seguimiento individual a cada atleta	Curva de seguimiento individual

4. Realizó un plan de trabajo específico por atleta.	Plan individual
5. Detalló juegos interactivos que le permita al alumno fortalecer las competencias de acuerdo con su grado.	Presentación de los diferentes juegos y actividades a realizar.
6. Hizo uso adecuado del escenario deportivo al interior de la escuela y dejarlo en perfecto orden y aseo luego de cada práctica.	Registro fotográfico o fílmico
7. Preparó específicamente a los cadetes fortaleciendo todas las destrezas y habilidades alineadas dentro del proceso de formación integral estrella.	Plan estratégico de fortalecimiento de destrezas y habilidades para los cadetes.
8. Proyectó la disciplina para el logro de resultados en los juegos Interescuelas de Cadetes.	Plan de entrenamiento general y específico para los juegos Interescuelas de cadetes.
9. Participó en todos los requerimientos de acompañamiento al equipo de la disciplina deportiva o a cualquier cadete o alférez que lo requería. Previa coordinación con el jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	Registro fílmico o fotográfico de asistencia.
10. Apoyó el entrenamiento deportivo en otras disciplinas si es necesario. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	Registro fílmico o fotográfico de asistencia.
11. Dispone de tiempo los fines de semana en caso de ser requerido. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	Registro fílmico o fotográfico de asistencia
12. Registró todas las actividades con evidencias del desarrollo de los planes de entrenamiento, presentando un informe mensual de gestión y un informe general al término de la contratación.	Carpeta con evidencias de informes mensuales e informe general.
13. Dictó conferencias, seminarios, talleres y demás actividades extracurriculares formativos a los cadetes de la disciplina deportiva.	Registro fílmico o fotográfico de asistencia
14. Participó en el control, evaluación y supervisión de las pruebas físicas del personal de Alféreces y cadetes. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.	Registro fílmico o fotográfico de asistencia
15. Mantiene al día el pago de seguridad social y entrega en los tiempos establecidos la documentación contractual requerida para los pagos mensuales, previa coordinación con el supervisor de contrato	Soporte de pago mensual de la planilla de seguridad social y documentación contractual
16. Dictó la clase en excelente estado de presentación personal y asiste con todos los elementos de seguridad personal y bioseguridad.	Elementos de seguridad y bioseguridad
17. Respondió por el control y supervisión de los elementos deportivos de práctica, previa coordinación con el Almacén de deportes.	Entrega diaria al almacén de los elementos de deportes.

ANEXOS SOPORTES DEL PAGO O PAGOS REALIZADOS DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISION (SOPORTES DE LA FACTURACION).
(Cuando se trate de contratos de servicios de transporte (terrestre, aéreo y fluvial) servicios de operadores logísticos o cuyo objeto obedezca a servicios logísticos, servicios de atención de eventos institucionales)

NO APLICA

DESCRIPCION DETALLADA DE TRABAJOS PENDIENTES Y OBSERVACIONES:
(Listar actividades específicas pendientes y demás aspectos a tener en cuenta sobre la ejecución del contrato)

NO APLICA

	FUERZA AÉREA COLOMBIANA	Código:	DE-DEAJU-FR-027
	FORMATO INFORME DE SUPERVISION BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL	Versión N°:	01
		Vigencia:	17-11-2020

SEGUIMIENTO A RIESGOS:
"¿En el periodo de ejecución reportado existe la posibilidad de materialización de algún riesgo, atendiendo la matriz de riesgos definida en los estudios y documentos previos?

SI: **NO: X**

En el evento que la respuesta sea afirmativa, se requiere se anexe el correspondiente soporte documental para su posterior ajuste y tratamiento, el cual deberá ser verificado por el supervisor del contrato en los siguientes informes de supervisión.

NOMBRE SUPERVISOR:	T2 AZCUNTAR GONZALEZ WILLIAM ERNESTO
FIRMA:	William E Azcuntar
C.C. No	94042216
DEPENDENCIA:	GRUCA

LISTA DE CHEQUEO SUPERVISIÓN CONTRATOS ESTATALES

ASPECTOS GENERALES IMPORTANTES A TENER EN CUENTA:

- Al supervisor le corresponde la coordinación, vigilancia y control de la ejecución del objeto contratado, para garantizar que las obligaciones contractuales se cumplan
- El supervisor debe revisar los documentos y antecedentes del contrato a suscribir, los derechos y obligaciones de las partes.
- La presente lista de chequeo es una **GUIA** para el cumplimiento de la supervisión del contrato con los controles mínimos que debe realizar el personal de supervisor. Por lo anterior, se deberá tener en cuenta las funciones asignadas en la Resolución de designación como supervisor y la normatividad contractual vigente.

ITEM	SEGUIMIENTO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
1	Acto administrativo designación supervisor de contrato	**X**		
2	Documentos soporte perfeccionamiento y ejecución del contrato (Contrato, CRP, Garantías contractuales y su aprobación)	**X**		
3	Lectura y revisión de la minuta del contrato, especificaciones técnicas, otros…	**X**		
4	Verificar y aprobar la existencia de las condiciones técnicas para iniciar la ejecución del contrato (por ejemplo, revisión hojas de vida del personal que ejecutará el contrato según lo estipulado, planos, diseños, licencias, cronogramas, estudios, cálculos; si aplica)	**X**		
5	Acta de inicio firmada por las dos partes, la cual deberá ser anexada al expediente contractual; si aplica	**X**		
6	Verificar el cumplimiento de las obligaciones del contratista en materia de seguridad social y parafiscales (si aplica), salud ocupacional, planes de contingencia, normas ambientales y cualquier otro requisito aplicable según la naturaleza del contrato	**X**		
7	Evidencias de ejecución de las actividades contratadas según especificaciones y anexos técnicos	**X**		

8	Instrucciones al contratista por escrito (evidencias) de acuerdo a lo establecido en el contrato y sus especificaciones técnicas	**X**		
9	Verificar que el contratista suministre y mantenga el personal y/o equipo ofrecido con las condiciones e idoneidad pactadas inicialmente y exigir su reemplazo en condiciones equivalentes cuando fuese necesario		**X**	El contratista aporta sus conocimientos y experiencia, ya que en las especificaciones técnicas del contrato no se solicitó equipo
10	Informes de supervisión de acuerdo a la periodicidad que se establece según la naturaleza del contrato y de acuerdo a lo establecido en la Resolución de nombramiento como supervisor	**X**		
11	Informes oportunos sobre incumplimiento del contrato o novedades presentadas en la ejecución del mismo	**X**		
12	Acta de liquidación del contrato o constancia de no liquidación, según corresponda		**X**	El contrato está en ejecución, se elaborará el acta de liquidación una vez terminen las actividades establecidas

William E Azcuntar

T2 AZCUNTAR GONZALEZ WILLIAM ERNESTO

Supervisor del contrato

DATOS GENERALES	
Nombre Completo:	Luis Carlos Aldana Cardona
Documento de Identidad:	1130.652.116 de Cali – Valle
Cargo:	Entrenador de Natación Alto Rendimiento
Correo Electrónico:	luicac_aldana@hotmail.com
Número de contacto:	314 582 55 56
Disciplina / Modalidad:	Natación Alto Rendimiento

INFORME TÉCNICO MENSUAL

1. OBJETIVOS CUMPLIDOS EN EL MES

Durante el mes de mayo se inicia una segunda fase según el macrociclo planeado para este 2022. Estamos en un periodo de preparación específica, con unas bases del periodo preparatorio general algo débiles por la falta de continuidad del proceso, las cuales deben irse corrigiendo en el camino.

Durante este mes se hizo la segunda preselección y el equipo se redujo a 21 deportistas, incluido el cadete logístico. De estos 20 cadetes saldrán los 15 deportistas que representarán a la fuerza aérea en los próximos juegos inter-escuelas.

Se realizo una reunión con el CR Bolívar, donde se le expuso las necesidades que tenemos como entrenadores y aquellas de infraestructura o de elementos deportivos.

Se realizo una presentación de motivación con todos los cadetes que fueron preseleccionados

Durante este mes también tuvimos 2 opciones de fogueo: una en Mosquera - Cundinamarca y la otra en Manizales - Caldas. Las cuales por cuestiones de transporte y logística no fueron posible realizar

2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS

En el mes de mayo iniciamos el periodo preparación específica, característico por la disminución del volumen y el aumento de la intensidad, sin dejar de lado el componente técnico que es vital en el proceso. En este mes se planeó ejecutar un mesociclo de recuperación y mantenimiento, con un volumen de 38,3 km distribuidos en sesiones de entrenamiento de 2,3 a 2,9 km. La dinámica en este periodo es que todos los deportistas sepan realizar crol y se especialicen en uno de los estilos (mariposa, espalda, pecho); aunque lo ideal es que todos supieran los 4 estilos, por tiempo toca hacer esta depuración y especializar a los deportistas en una o máximo 2 pruebas. Un punto negativo es que lastimosamente seguimos con poca continuidad en el proceso de entrenamiento y los planes de entrenamiento se están cumpliendo aproximadamente en un 33%, donde es difícil cumplir con los principios del entrenamiento deportivo y garantizar procesos de adaptación.

En la última semana de este mes se cambió el plan de entrenamiento, dándole prioridad a los gestos técnicos más relevantes y que usualmente son los trabajados en etapa de precompetencia: Salidas, virajes, llegadas, salida de relevo, sprint en distancias cortas. Lo anterior debido a la posibilidad de participar en un torneo realizado entre el 20 al 22 de mayo en Mosquera – Cundinamarca y el 5 de junio en Manizales - Caldas; pero por falta de transporte y logística no fue posible la participación. Es así como durante el mes continuamos realizando trabajo de pulimiento técnico, mejoramiento físico enfocado en la resistencia, velocidad, fuerza tanto en medio acuático como en gimnasio; el equipo necesita tener una mejor frecuencia en el entrenamiento, ya que una de las grandes debilidades es la resistencia a la velocidad, los deportistas no tienen la capacidad de mantener la velocidad en distancias superiores a 50 metros. (lo anterior puede verse en los test realizados)

Es importante citar que en este mes se redujo el equipo de 31 integrantes a 21 integrantes incluido el Cadete logístico, que para el caso de natación es el CD2 Manzano. Teniendo presente que hay una diferencia bastante grande entre el nivel físico - técnico de los integrantes del equipo; como criterio de selección se realizó test en 50 metros libre, 100 metros libre y 50 metros en la técnica que mejor dominan (mariposa, espalda, pecho), los tiempos obtenidos se organizaron de menor a mayor; de las 6 mujeres que conformaban el equipo se eligieron 5 y de los hombres se escogieron los mejores tiempos, completando la preselección con 20 integrantes (5 de más y con opción de pelear el derecho a ir a competencia). Se anexa el tiempo obtenido en el chequeo.

Durante este mes también tuvimos la oportunidad de reunirnos con el Cr. Bolívar, a quien le manifestamos las necesidades de entrenar con mayor regularidad, al igual que algunas necesidades como la instalación de los banderines para facilitar el entrenamiento de los

deportistas de las pruebas de espalda. Ya se ha manifestado las necesidades requeridas para la competencia al igual que el cuidado del escenario, limpieza de la piscina.

A continuación, se presentan los deportistas que hacen parte de la preselección de natación. (se anexa las pruebas de competencia). De acuerdo con el segundo filtro aplicado. Con * resalto los que a la fecha han mostrado mejor rendimiento y con quienes deberíamos contar con mayor continuidad en los entrenamientos

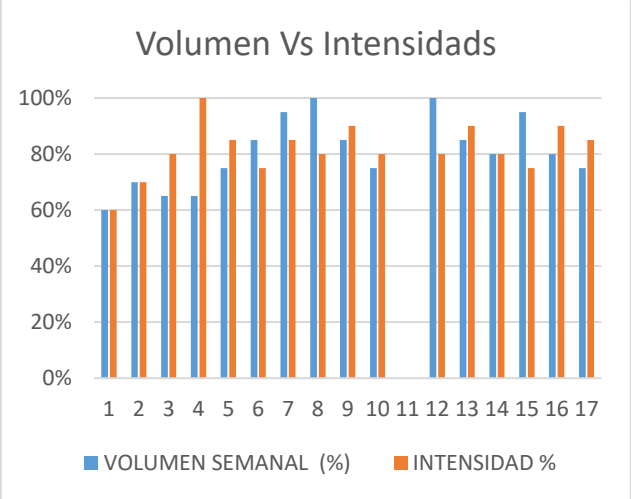
CANDAMIL BOLAÑOS KERLYN TATIANA	*
CESPEDES RESTREPO JUAN ESTEBAN	*
CHAPARRO MARIO HENRY ARMANDO	
GARCIA ALVAREZ KEVIN GIOVANY	*
MORENO CALDERON LIDA VICTORIA	
ROMERO MUÑOZ JEAN PIERRE FELIPE	*
BALLESTEROS MARTINEZ MARIA ALEJANDRA	*
MANZANO ARCE JOSE FERNANDO	(Posible logístico del equipo)
PIZA GUALDRON MIGUEL ANGEL	
RODRIGUEZ CONDE ALEJANDRO	*
RODRÍGUEZ RESTREPO JUAN FRANCISCO	
SUAREZ GARZON MARIO ESTEBAN	
TORRES CHAPARRO JULIAN FERNANDO	
VELASQUEZ JARA ANDRES SANTIAGO	*
BELTRAN OROZCO KAROL DAYANA	*
CAICEDO RODRIGUEZ ANDRES FELIPE	
JIMENEZ GOMEZ NICOLAS STEFEN	*
MARTINEZ RODRIGUEZ MARIA JOSE	
SUAREZ BERNAL JUAN ANDRES	
VILLEGAS ARROYO JUAN FELIPE	

De esta preselección, las mujeres tienen el compromiso de mejorar sus tiempos porque están seguras para ir a competir. Los varones también tienen el compromiso de mejorar sus marcas propias, aun así, en ellos hay una competencia interna para ganarse la oportunidad de ir a competir.

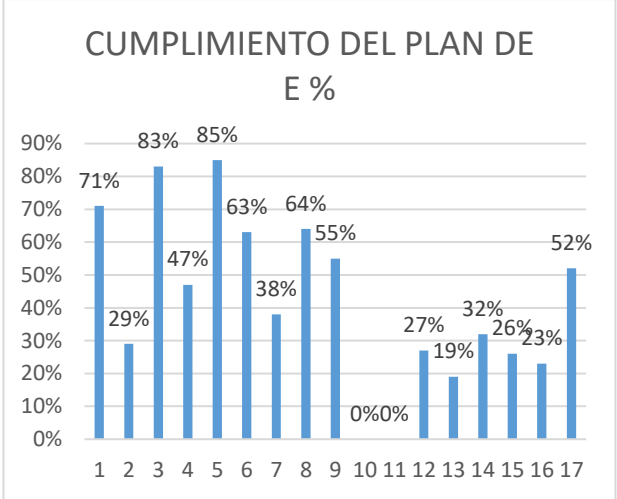
Sigo insistiendo que debemos seguir velando por el aseo continuo de la piscina, retirar unos panales de avispas que se están formando en el techo, instalar lo más rápido posible los banderines, poner las rejillas sueltas, cambiar la tapa que se dañó, hacer los acercamientos para conseguir el sistema automático y el dispositivo para la salida, contactar los jueces.

También hago la petición en lo posible de hacer uso de los cadetes de back out y que estos esporádicamente reemplazasen a los cadetes deportistas para facilitar una continuidad en el entrenamiento. Hay que tener presente que cuando los cadetes están de RI pierden prácticamente 1 semana de entrenamiento, que posibilidades hay que sean reemplazados durante la hora de deportes.

Registro Fotográfico



Plan grafico



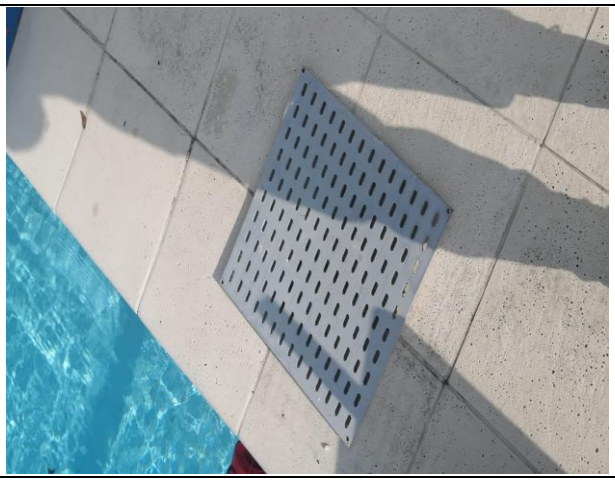
Cumplimiento del P.E



Entrenamiento.



Entrenamiento

	
Presentación Motivación a los cadetes preseleccionados	Sensor dañado
	
Caja de la conexión de sistema automático	**Rejilla de piscina**

LUIS CARLOS ALDANA CARDONA

C.C. 1.1130.652.116 de Cali - Valle.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

GRUPO NATACION ALTO RENDIMIENTO, ESCUELA MILITAR DE AVIACION MARCO FIDEL SUAREZ

LIC. LUIS CARLOS ALDANA CARDONA

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

MACROCICLO: 1

MESOCICLO: RECUPERATORIO Y MANTENIMIENTO

PERIODO: PREPARATORIO ESPECIFICO

MICROCICLOS: ORDINARIO

DIAS DE ENTRENAMIENTO: DE LUNES A VIERNES DE 4:00 A 5:45 (INTENSIDAD DE 1,5 HORAS)

Optimizar la condición físico - técnica de los cadetes con el objetivo de desarrollar al máximo sus capacidades físico-atléticas mediante el trabajo técnico específico que conlleve a un idóneo desarrollo físico - atlético.

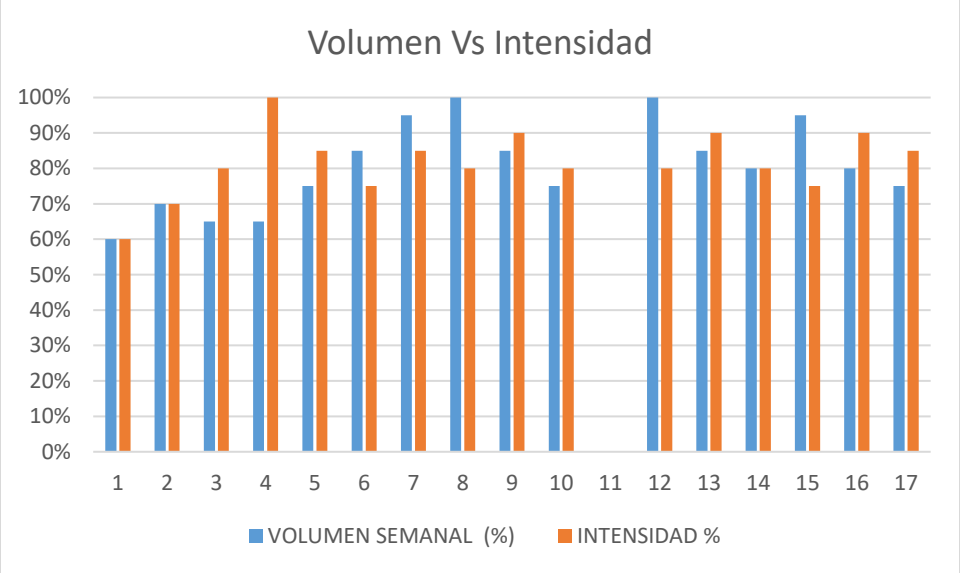
OBJETIVOS ESPECIFICOS

Potenciar el desarrollo físico – atlético mediante el ejercicio físico de transferencia, de fuerza especifica en el medio acuático, de tolerancia lactacida, de velocidad e hipoxia.

Estimular las adaptaciones fisicoquímicas que optimicen el rendimiento de los cadetes.

Fomentar el trabajo lactacido y la remoción de este aumentando el IRQ.

PLAN GRAFICO



PLAN DE ENTRENAMIENTO

GRUPO NATACION ALTO RENDIMIENTO, ESCUELA MILITAR DE AVIACION MARCO FIDEL SUAREZ

LIC. LUIS CARLOS ALDANA CARDONA

SEMANA 13 DEL 2 al 6 de abril (2,4)

LUNES Trabajo de fuerza en GYM Afloje: 200m libre + 300m variado 4x100m: libre con cambio de ritmo. Cada 20” 6x100m: 25m técnica de competencia + 50m libre + 25m técnica de competencia. Cada 20” 2x200m: 50m libre + 50m técnica de competencia. Cada 20” 2x150m: 50m libre + 50m técnica de competencia + 50m libre. Cada 20” 4x50m: 25m velocidad en libre y continua en libre. Cada 20” Afloje 200m libre
MARTES Afloje 300m libre + 300m variado 6x25m/25m: 25m velocidad libre + continua en recuperación. Cada 30” 3x100m: 25m técnica de competencia + 25m libre hasta realizar los 100m. cada 20” Pruebas x 50 - 100 m. todos los estilos Afloje: 400m libre
MIERCOLES Afloje: 200m libre + 300m variado 6x100m: 100m patada de libre con tabla + 100m técnica completa 4x100m: 50m patada técnica de competencia + 50m técnica de competencia. Cada 20” 3x200m: libre hipóxico: 3,5, 7, 9 cada 20” 3x100m: libre con cambio de ritmo. Cada 20” 3x100m: combinado x 25m. Cada 20” Afloje 200m libre
JUEVES Trabajo de fuerza en Gym Afloje: 400m libre 4x100m: combinado por 25m acelerando en libre. Cada 20” 3x100m: progresiva técnica de competencia. Cada 20” 2x150m: libre con cambio de ritmo cada 25m. cada 20” 4x100m: libre + técnica de competencia. Cada 20” 4x25m/25m: velocidad libre con salida. Cada 30” Escalera x 50m:200m:50m últimos 145m en técnica de competencia. Cada 10” Afloje 200m
VIERNES Afloje: 300m libre + 300m variado 4x100m: patada de libre / patada de ondulación con tabla. Cada 20” 3x200m: brazada de libre con pull alternando con y sin remos. Cada 20” 2x200m: libre con 1 pala y 1 aleta. Cada 20” 2x150m: hipóxico con remos: 3,5,7,9. Cada 20”

3x100m: 50m patada de espalda + libre. Cada 20” Afloje 200m libre

SEMANA 14 del 9 al 13 de mayo (2,9)

LUNES Trabajo de fuerza en GYM Afloje 200m libre + 200m Pecho – Libre – espalda 3x100m: libre con remos. Cada 20” 6x25m/25m: velocidad en libre x 25m continua en libre 2x150m: Espalda + pecho + libre. Cada 20” 4x100m: patada de libre con tabla últimos 15m en patada lateral. Cada 20” 5x100m: con aletas 25m ondulación subacuática + 50m libre + 25m mariposa. Cada 20” 5x100m: con aletas patada de libre con ciclo de libre + ciclo de mariposa + ciclo de pecho. Afloje 200m libre
MARTES Afloje 200m libre + 300m variado 3x300m: patada de libre con tabla + brazada de libre con pull + técnica completa. Cada 20” 4x100m: progresiva técnica de competencia. Cada 20” 2x200m: libre hipóxico: 3 y 9. Cada 20” 2x150m: libre manteniendo ritmo. Cada 20” 2x150m: espalda + pecho + libre. Cada 20” 4x100m: combinado x 25m. Cada 20” Afloje 200m libre
MIERCOLES Afloje 300m libre + 200m espalda – pecho 3x100m: libre con remos cada 20” 6x25m/25m: velocidad en libre con salida cada 30” 200m libre 6x 35m/15m: velocidad en libre cada 30” 200m espalda + libre 6x100m: 25m libre + 25m técnica de competencia hasta completas los 100m. cada 20” 3x100m: libre con cambio de ritmo cada 25m. cada 20” Afloje 200m libre
JUEVES Trabajo de fuerza en GYM Afloje 400m libre 5x100m: con aletas patada de espalda + ondulación. Cada 20” 4x100m: brazada de libre con pull + palas cada 20” 3x100m: libre manteniendo ritmo cada 20” 8x0m: técnica de competencia con aletas o palas. Cada 15” 2(4x100m): patada de técnica de competencia con tabla + 100m técnica de competencia

Afloje 200m libre
VIERNES Afloje 200m libre + 200m pecho – libre – espalda 4x100m: 85m libre + 15 m mariposa. Cada 15” 2x200m: patada de estilos con tabla. Cada 20” 4x100m: combinado x 25m. cada 20” 2x150m: libre hipóxico: 3, 5, 7 3x100m: patada técnica de competencia con tabla. Cada 20” 4x100m: 75m técnica de competencia + 25m libre cada 15” 6x50m: velocidad en libre x 15m, 25m y 35m. cada 20” Afloje 200m libre

SEMANA 15 del 16 AL 20 de mayo (2,4)

LUNES Trabajo de fuerza en GYM Afloje: 200m libre + 300m variado 3x200m: brazada de libre pull+ palas cada 20” 6x100m: patada de libre con tabla + técnica completa cada 20” 4x100m: libre + técnica de competencia x 50m. cada 20” 4x100m: patada técnica de competencia + técnica de competencia x 50m. cada 20” Afloje 200m libre
MARTES Afloje: 300m libre + 200m libre -espalda – libre – pecho 3x100m: 25 mariposa + 75m libre. Cada 20” 8x25m/25m: velocidad en libre:15m, 25m, 35m, 25m. cada 20” 2x150m: libre con cambio de ritmo. Cada 20” 4x100m: 25m libre + 25m técnica de competencia. Cada 20” 4x100m: 25m libre + 75m técnica de competencia. Cada 20” 3x100m: Combinado x 25m. cada 20” Afloje 200m libre
MIERCOLES Afloje: 300m libre + 300m variado 4X200m: libre con y sin remos terminando últimos 25m en técnica de competencia. Cada 20” 2x150m: con y sin remos espalda – pecho – libre. Cada 20” 2x150m: libre con cambio de ritmo cada 25m. cada 20” 4x100m: 100m patada técnica de competencia + 100m técnica de competencia. Cada 20” 3x100m: libre hipóxico: 3,5,7,9 cada 25m Afloje 200m libre
JUEVES Trabajo de fuerza en Gym

Afloje 400m libre + 200m variado 8x25m/25m: con salida velocidad 25m alternando libre y técnica de competencia. Cada 30” 2x200m: libre manteniendo ritmo. Cada 15” 4x100m libre con cambio de ritmo x 50m. cada 20” 2x150m: 50m técnica de competencia + 50m libre + 50m técnica de competencia. Cada 20” 4x50m: velocidad 25m técnica de competencia con salida + 25m a ritmo. Cada 30” Afloje 200m libre
VIERNES Afloje 200m libre + 200m libre – espalda – libre – pecho 4x100m: con aletas y tabla patada de libre y patada de ondulación x 100m. cada 20” 2x100m: patada técnica de competencia con tabla. Cada 20” 3x100m: cada 6 brazadas de libre realizar 2 brazadas de mariposa con la cara en el agua. Cada 20” 3x100m: libre con rollo en cada línea y viraje al final 4x130m: libre con trabaje de viraje 3x100m: combinado X25m trabajo hipóxico últimos 15m Afloje 200m libre

SEMANA 16: DEL 23 al 27 de mayo (2,3)

LUNES Trabajo de fuerza en Gym Afloje 300m libre + 300m libre - espalda – libre – pecho 4x100m: libre con 1 remo y una aleta. Cada 20” 3x100m: 25m mariposa + 25m libre con aletas. Cada 20” 4x100m: libre hipóxico: 3, 5, 7, 9. Cada 20” 3x100m: 25m libre + 25m técnica de competencia. Cada 20” 3x100m: combinado x 25m Afloje 200m libre
MARTES Afloje: 200m libre + 300m variado 3x100m: brazada de libre con pull + palas. Cada 20” 8x15m/35m: velocidad x 15m alternando libre con técnica de competencia. Cada 20” 2x150m: libre manteniendo ritmo cada 20” 2x200m: combinado x 25m Escalera x 50m: 200m: 50m combinado libre con técnica de competencia. Cada 20” Afloje 200m libre
MIERCOLES Afloje: 400m Libre 4x100m: patada de libre con tabla + libre x 100m. cada 20” 6x25m/25m: con salida 25m velocidad en libre. Cada 30” 2x150m: patada de ondulación, patada de espalda y patada de libre con aletas. Cada 20”

PLAN DE ENTRENAMIENTO

GRUPO NATACION ALTO RENDIMIENTO, ESCUELA MILITAR DE AVIACION MARCO FIDEL SUAREZ

LIC. LUIS CARLOS ALDANA CARDONA

3x100m: con pull brazada de libre + brazada de técnica de competencia cada 20” 4x100m: libre primeros y últimos 15m hipóxico (sin respirar). Cada 20” 3x100m: 25m libre + 75m técnica de competencia. Cada 20” Afloje 200m libre
JUEVES Trabajo de fuerza en Gym Afloje 300m libre + 300m libre - espalda – libre – pecho 3x100m: brazada de libre con pull + palas cada 20” 8x35m/15m: con salida velocidad libre x 35m cada 30” 6x100m: libre hipóxico: 3, 5, 7,9 cada 20” 3x100m: 50m técnica de competencia + 50m libre. Cada 20” Afloje 200m libre
VIERNES Afloje 200m libre + 200m espalda – pecho 4x100m: patada de libre / patada de ondulación con aletas, últimos 15m patada lateral. Cada 20” 2x150m: con aletas ondulación + espalda + libre . cada 20” 4x100m: patada de libre con ciclo de libre – 2 ciclos de mariposa – 2 ciclos de libre. Cada 20” 3x100m: libre con rollo y viraje al final. Cada 20” 4x130m: libre con trabajo de viraje Afloje 200m libre

Realizado por:



Luis Carlos Aldana Cardona
Entrenador Natación Alto Rendimiento
Escuela Militar de Aviación Marco Fidel Suarez

CHEQUEO GRUPO DE NATACION ALTO RENDIMIENTO EMAVI 2022					
ENTRENADOR: LIC. LUIS CARLOS ALDANA CARDONA					
MES:		may-09	DORSIFLEXION		
#	RG	NOMBRE	IZQ	DER	% AS
1	CD3	**CANDAMIL BOLAÑOS KERLYN TATIANA** *	39,0	34,6	11,1
2	CD3	CESPEDES RESTREPO JUAN ESTEBAN *	42,3	42,1	0,5
3	CD3	GARCIA ALVAREZ KEVIN GIOVANY *	34,0	30,7	9,8
4	CD3	**MORENO CALDERON LIDA VICTORIA**	46,1	43,5	5,6
5	CD3	ROMERO MUÑOZ JEAN PIERRE FELIPE *	47,1	39,0	17,2
6	CD2	**BALLESTEROS MARTINEZ MARIA ALEJANDRA** *	43,4	37,7	13,2
7	CD2	JIMENEZ GOMEZ NICOLAS STEFEN *			
8	CD2	MANZANO ARCE JOSE FERNANDO **F**			
9	CD2	PIZA GUALDRON MIGUEL ANGEL			
10	CD2	RODRIGUEZ CONDE ALEJANDRO *			
11	CD2	RODRÍGUEZ RESTREPO JUAN FRANCISCO **F**			
12	CD2	SUAREZ GARZON MARIO ESTEBAN			
13	CD2	TORRES CHAPARRO JULIAN FERNANDO			
14	CD2	VELASQUEZ JARA ANDRES SANTIAGO *			
15	CD1	BELTRAN OROZCO KAROL DAYANA *	48,6	37,9	22,1
16	CD1	CAICEDO RODRIGUEZ ANDRES FELIPE	56,6	42,4	25,1

CON

CHEQUEO

Entrenador: Luis Carlos Aldana Cardona

#	FECHA			16 DE MAYO													
#	#	RG	NOMBRE	50L	VEL	PUESTO	100L	VEL	PUESTO	50M	VEL	PUESTO	50E	VEL	PUESTO	50P	VEL	PUESTO
9	1	CD3	**CANDAMIL BOLAÑOS KERLYN TATIANA** *	34,31	1,46	11				38,46	1,30	3						
11	2	CD3	CESPEDES RESTREPO JUAN ESTEBAN *	34,31	1,46	10	1:18.14	1,28	4									
14	3	CD3	GARCIA ALVAREZ KEVIN GIOVANY *	29,37	1,70	2	1:10.89	1,41	2							43,68	1,14	1
15	4	CD3	**MORENO CALDERON LIDA VICTORIA** *	46,29	1,08	22	1:59.40	0,84	23									
16	5	CD3	ROMERO MUÑOZ JEAN PIERRE FELIPE *	33,69	1,48	7	1:20.82	1,24	5				42,99	1,16	1			
18	6	CD2	**BALLESTEROS MARTINEZ MARIA ALEJANDRA** *	37,79	1,32	15	1:32.46	1,08	14							48,97	1,02	3
20	7	CD2	MANZANO ARCE JOSE FERNANDO F	47,42	1,05	24												
23	8	CD2	PIZA GUALDRON MIGUEL ANGEL	36,21	1,38	13	1:29.37	1,12	10									
26	9	CD2	RODRIGUEZ CONDE ALEJANDRO *	28,88	1,73	1	1:06.31	1,51	1	31,13	1,61	1						
27	10	CD2	RODRÍGUEZ RESTREPO JUAN FRANCISCO F	34,26	1,46	8	1:35.11	1,05	15									
28	11	CD2	SAUCEDO TIRADO SANTIAGO	38,54	1,30	17	1:38.48	1,02	18									
29	12	CD2	SUAREZ GARZON MARIO ESTEBAN	39,12	1,28	18	1:28.19	1,13	9									
30	13	CD2	TORRES CHAPARRO JULIAN FERNANDO	39,17	1,28	19	1:32.10	1,09	12	51,47	0,97	4						
31	14	CD2	VELASQUEZ JARA ANDRES SANTIAGO *	33,57	1,49	6	1:22.33	1,21	7							47,28	1,06	2
32	15	CD1	Amaya Lara Santiago															
33	16	CD1	BELTRAN OROZCO KAROL DAYANA *	48,86	1,02	25	1:56.53	0,86	22				59,38	0,84	4			
	17	CD1	BURGOS HERNANDEZ JULIAN FELIPE	36,01	1,39	12	1:35.13	1,05	16							58,83	0,85	5
35	18	CD1	CAICEDO RODRIGUEZ ANDRES FELIPE	32,98	1,52	5	1:31.92	1,09	11									
38	19	CD1	GARCIA ALARCON CRISTIAN DAVID	46,61	1,07	23	1:54.73	0,87	21									
39	20	CD1	GARCIA RODRIGUEZ MIGUEL ANGEL	38,04	1,31	16	1:37.42	1,03	17				1:00.21		5			
40	21	CD1	JIMENEZ GOMEZ NICOLAS STEFEN *	29,52	1,69	3	1:15.58	1,32	3	33,51	1,49	2						
41	22	CD1	MARTINEZ RODRIGUEZ MARIA JOSE *															
51	23	CD1	SUAREZ BERNAL JUAN ANDRES	30,31	1,65	4	1:27.47	1,14	8							59,65	0,84	6
52	24	CD1	TORRES SERRANO ANDRES FELIPE	34,3	1,46	9	1:21.47	1,23	6							51,83	0,96	4
54	25	CD1	VALENZUELA CUADROS JUAN DAVID	40,6	1,23	20	1:42.49	0,98	19				54,6	0,92	3			
55	26	CD1	VILLEGAS ARROYO JUAN FELIPE *	36,63	1,37	14	1:32.46	1,08	13				47,06	1,06	2			
	27	CD1	VIRGUEZ MURCIA SANTIAGO DAVID	43,76	1,14	21	1:48.20	0,92	20									