IMDERTY	INFORME DE GESTION MENSUAL	VERSION:	05
	PROCESO: GESTION ADMINISTRATIVA	FECHA:	18/02/2022
	SUBPROCESO: GESTION TALENTO HUMANO	CODIGO:	FO-GTH-06

Identificación del contrato:	300.11.01.189 de Enero 24 del 2022	**Valor total del contrato**	$25,410,000
Nombre del Contratista:	**Kevin David Wessel Agudelo,** 1144081502 de Cali		
Objeto Contractual:	Prestar por sus propios medios y autonomia administrativa los servicios, a la subgerencia de fomento al deporte y la recreación, como entrenador deportivo de la disciplina de boccias, para el fortalecimiento de los procesos formativos y competitivos de las disciplinas deportivas del municipio de Yumbo. **Párrafo**: la relación de coordinación de actividades entre contratante y contratista respecto a las condiciones necesarias para el desarrollo eficiente de la actividad encomendada y la satisfacción de las necesidades del servicio, incluye recibir instrucciones o tener que reportar informes sobre sus resultados, lo cual no constituye subordinación, dejando ello así establecido con plena claridad entre las partes		
Periodo del informe:	**junio del 2022**	**Valor Mes a pagar**	$2,310.000

% De Ejecución del Objeto Contractual del Periodo	9.09%	% De Ejecución del Objeto Contractual Acumulado	45.45%

Actividades Contratadas	Tareas o Actividades Realizadas para ejecutar la Actividad Contratada durante el Periodo	Evidencias/Medios de verificación
1- Elaborar el plan de trabajo grafico y escrito de acuerdo al cronograma oficial de las ligas correspondientes de competencias(entregar mensualmente el plan de trabajo en mesociclos, microsiclos y unidades de entrenamiento en fisico y digital en el correo que sea asignado por el coordinador de deporte.	Se ha elaborado la planificación correspondiente al trabajo realizado en los entrenamientos de cada dia hecho en las diferentes deportes asignados	Por medio digital (correo) E impreso
2-Brindar apoyo técnico y operativo para la inscripción, planeación, organización, ejecución y evaluación de los juegos intercolegiados en las diferentes disciplinas deportivas conforme en las fases municipales, departamentales, nacionales e internacionales.	Se brindara apoyo cuando este la inscripción a los juegos intercolegiados	Pendiente evidenciar
3-Brindar el apoyo para gestionar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes	Se brindará el apoyo correspondiente en el momento de los juegos deportivos del departamento	Planes de trabajo y planificación fisica de las disciplinas de deporte adaptado

técnicos,tácticos y de la preparación y participación de las selecciones yumbo, en las fases de clasificación y competición en los próximos juegos deportivos del departamento.		
4-Brindar apoyo técnico y operativo en las salidas a competencias convencionales o adaptadas, de carácter municipal departamental y nacional en las cuales haya presencia de deportistas yumbeños adscritos a las diferentes disciplinas deportivas .	por el momento no se han presentado actividades por parte de la institución	Planilla de asistencia de los deportistas de las boccias
5-Brindar apoyo en el deporte, gestión y entrega con antelación, la documentación correspondiente a las salidas de preparación deportiva para dar el cumplimiento a los planes de acción en los tiempos establecidos.	Se gestionara toda la entrega de la documentación correspondiente en cada salidas que se vaya a realizar	Pendiente evidenciar
6-Asistir a las reuniones programadas por parte de la gerencia o subgerencia del IMDERTY y a las propias del objetivo del contrato.	Se ha asistido a cada reunión programada	Fotografia
7-Presentar un informe y registro fotográfico al equipo de prensa del IMDERTY, de los resultados de las competencias y eventos sobresalientes de su disciplina con un plazo no mayor a dos dias de haber terminado el evento de o la competición.	por el momento no se han presentado actividades por parte de la institución	Cronograma de actividades
8- Diligenciar y mantener actualizada la información de forma que indique el imderty de la población atendida de las diferentes disciplinas que apuntan al cumplimiento de la meta resultado.	Se mantendrá actualizada mensualmente las metas.	Planilla de asistencia de los deportistas de boccia
9- Apoyar conforme al objeto del contrato y cuando las necesidades del servicio lo requieran, las actividades lúdicas, deportivas y recreativas institucionales que programen o en la que participen la	por el momento no se han presentado actividades por parte de la institución	Cronograma de actividades

entidad en el municipio.		
10- Seguir las diferentes directrices proporcionadas por el grupo interdisciplinario del imderty, de acuerdo con su competencia u por las instancias respectivas	Se seguirán las diferentes directrices proporcionadas por el imderty	Físicas e digitales
11- Presentar un informe mensual actualizado de los deportistas proyectados a los juegos departamentales y/o departamentales	Se presentara los informes mensuales de los deportistas con su respectivo análisis	Físicas e digitales
12- Entregar informe de competencia haciendo descripción de cada uno de los eventos.	Se entregara el informe con la descripción de cada jugador	Físicas y digital
13- Desempeñar las actividades que sean asignadas por el supervisor del contrato o las derivadas de la ejecución del objeto contractual.	Se brindara todo apoyo de las actividades asignadas	Físicas impresas y digital
14- Apoyar en la elaboración y presentar mensualmente, de forma física y magnética el informe técnico ejecutivo, planillas de asistencias. Consolidado estadístico, fichas de resultado deportivos, registro fotográfico, además del reporte de deportistas proyectados a departamentales.	Se elaborará la planificación mensual (mesociclos, microciclos y sesión de entrenamiento)	Físicas impresas y digital

Con el fin de certificar la información del presente informe de Gestión de Actividades para cumplimiento del Objeto Contractual se firma a los, 30 días del mes de mayo de 2022.

Firma del Contratista
Nro. De Identificación: 1.144.081.502
Nombre del Contratista: Kevin David Wessel Agudelo

Sb gerente Mario ballesteros prado
Vbo. SUPERVISOR

IMDERTY	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	18/03/2020
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-27

CONTRATISTA:	KEVIN DAVID WESSEL AGUDELO
MES: Junio 2022	PROGRAMA: Discapacidad



Lugar:	Imderty
Fecha:	06/2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DE DEPORTE ATLETISMO ADAPTADO	



Lugar:	Imderty
Fecha:	06/2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DE DEPORTE ATLETISMO ADAPTADO	



Lugar:	imderty
Fecha:	06/2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DE NATACION	



Lugar:	IMDERTY
Fecha:	06/2022
Descripción de la Actividad	
EVENTO CON EL MINISTRO DEL DEPORTE	

	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION:	03
IMDERTY	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	18/03/2020
	SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	CODIGO:	FO-GDD-27

CONTRATISTA:	KEVIN DAVID WESSEL AGUDELO

MES:	Junio 2022	PROGRAMA:	Discapacidad



Lugar:	COLICEO DE CONTACTO
Fecha:	06/2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DE DEPORTE DE BOCCIA	



Lugar:	COLICEO DE CONTACTO
Fecha:	06/2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DEL DEPORTE DE BOCCIA	



Lugar:	COLICEO DE CONTACTO
Fecha:	06/2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DE DEPORTE DE BOCCIA	



Lugar:	COLICEO DE CONTACTO
Fecha:	06/2022
Descripción de la Actividad	
ENTRENAMIENTO DE BOCCIA	

LUGAR				LUGAR	coliceo de combate			LUGAR	microciclo # 1			LUGAR	BOCCIA		
H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO	9:00 a. m.	Nº SESION	2	H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION	
H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL	11:00 a. m.	NºDEPORT	7	H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT	

FASE INICIAL	FASE CENTRAL		FASE IFINAL
charla de explicacion de sesion de entrenamiento y objetivos -calentamiento con movilidad articular miembros superiores e inferiores.	ejercicios de direccion enfocandonos en no salirnos de una linea marcada + variantes como obtaculos para que aplique conceptos . Lo realizamos en diferentes zonas y distancias	trabajos de fortalecimientos de miembros superiores en el gimnacio	trabajos de core y estiramiento y juego rela con sus compeñeros
	salidas repeticiones de 6 lanzamientos para sintetizar el movimiento		

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
						0
ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD		

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
						0
ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD		

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
						0
ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD		

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
						0
ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD		

LUGAR	coliceo de combate			LUGAR	coliceo de combate			LUGAR	microciclos # 1			LUGAR	BOCCIA		
H. INICIO	9:00 a. m.	Nº SESION	1	H. INICIO	10:00 a. m.	Nº SESION	1	H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION	
H. FINAL	11:00 a. m.	NºDEPORT	7	H. FINAL	11:00 a. m.	NºDEPORT	7	H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT	

FASE INICIAL	FASE CENTRAL		FASE IFINAL
presentacion y charla de objetivo del entrenamiento. calentamiento: movilidad articular desde la parte inferior hasta la superior	ejercicios con los componentes mas usados. Arrima,romper aereo,trepar, bloquear	fortalecimiento con tecnica de kabat.	linalizamos con trabajos del core y estiramiento. Juegos de como se debe jugar y despues realizamos juegos real de boccia
	ejercicos de salidas con las bochas	ejercicos de subir rampa y trerpar	JUEGOS DE 1 VS 1

SER	REP	TISE	#####	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
3	20					0	3	15				0	0							0							0

LUGAR	coliceo de combate			LUGAR	BOCCIA			LUGAR	microciclo # 1			LUGAR			
H. INICIO	9:00 a. m.	Nº SESION	3	H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION	
H. FINAL	11:00 a. m.	NºDEPORT	7	H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT	

FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE IFINAL
CHARLA DE LOS OBJETIVOS DEL ENTRENAMIENTO QUE SE VA A REALIZAR. DESPUES CONTINUAMOS CON MOVIMIENTO ARTICULAR COMO CALENTAMIENTO INCIAL DESPUES ESTIRAMOS ACTIVAMENTE + MOVIMIENTOS PENDULARES Y FLEXIONES DE HOMBROS Y EXTENCIONES.	trabajos de coordinacion con los brazos + variantes de lanzamiento.	VUELTA A LA CALMA, ESTIRAMIENTO Y CHARLA DE COMO SE TRABAJO QUE ENTENDIO SOBRE LO TRABAJADO.
		juego real

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
						0

ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
						0

ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
						0

ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
						0

ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD

LUGAR	coliceo de combate			LUGAR	microciclo # 2			LUGAR	BOCCIA			LUGAR			
H. INICIO	9:00 a. m.	Nº SESION	4	H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION	
H. FINAL	11.00 a. m.	NºDEPORT	7	H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT	

FASE INICIAL	FASE CENTRAL	FASE IFINAL
CALENTAMIENTO CON MOVILIDAD ARTICULAR PARTES SUPERIORES Y INFERIORES DEL CUERPO. ESTIRAMIENTO.	trabajos de fortalecieminto del hombro isometricos con las bochas y juegos de direccion de la bocha.	trabajos de fortalecimientos de miembros superiores en el gimnacio
		JUEGOS DE LANZAMIENTO Y UBICACIÓN CON UNOS CONOS DONDE ESTAN EN DIFERENTES PARTES DE LA CANCHA.
		VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
3	10					0	5	10					0	3	6					0	1	1					0
ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD		

LUGAR	coliseo de combate			LUGAR	BOCCIA			LUGAR	MICROCICLO 2			LUGAR			
H. INICIO	9:00	Nº SESION	5	H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION	
H. FINAL	11:00	NºDEPORT	7	H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT	

FASE INICIAL	FASE CENTRAL		FASE IFINAL
CALENTAMIENTO CON MOVILIDAD ARTICULAR PARTES SUPERIORES Y INFERIORES DEL CUERPO. ESTIRAMIENTO. FORTALECIMIENTO CON BANDAS CON TECNICA DE KABAT.	JUEGOS CON UNA BOMBA CON TRABAJOS DE PROPIOCEPCION CON SUS VARIANTES + DESPLAZAMIENTO CON SILLA Y SIN ELLA.	lanzamiento rapidos con las bochas hacia arriba 10 repeticiones de 3 series y despues lanzamaintos hacia debajo de igual repeticiones.	ejercicios del core en antebrazo con movimientos abajo, arriba y laterales
	trabajos de fortalecimientos de miembros superiores en el gimnacio	TRABAJOS DE PRECISIÓN SE UBICA UNA CUERDA A DIFERENTES METROS DE DISTANCIA Y DEBERAN DE LANZAR LA BOCHA LOS MAS CERCA Y NO PASARCE	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTO

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
3	10					0	3	10					0	3	6					0	3	10					0

LUGAR	coliceo de combate			LUGAR	boccia			LUGAR	microciclo # 2			LUGAR			
H. INICIO	9:00	Nº SESION	6	H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION		H. INICIO		Nº SESION	
H. FINAL	11:00	NºDEPORT	7	H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT		H. FINAL		NºDEPORT	

FASE INICIAL	FASE CENTRAL		FASE IFINAL
CALENTAMIENTO CON MOVILIDAD ARTICULAR PARTES SUPERIORES Y INFERIORES DEL CUERPO. ESTIRAMIENTO. FORTALECIMIENTO CON BANDAS CON TECNICA DE KABAT.	trabajos de coordinaciones oculo manual. Con una pelota la lanzara con las dos manos y recepta con una.	ejercicios de equilibrio y estabilidad. Colocandoce en 4 apoyos y levantando un mano un pie contrario al ue levanta.	ejercicios del core y estiramiento. Vuelta a la calma
	ejercicios de control de fuerza lanzando hacia un aro la bochas y trepar la barrera colocado	trabajos de fortalecimientos de miembros superiores en el gimnacio	juegos real

SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T	SER	REP	TISE	IN	FC	MO	T
						0							0							0							0
ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD			ATA	DEF	COM	ARQ	DENSIDAD		

MICROCILO Nº 1

	E3		FECHA INICIAL	FECHA FINAL	OBJETIVO
	E4		01-jun-22	06-jun-22	mejorar los componentes de la tecnica

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR: coliseo carlos bejarano	LUGAR:	LUGAR: coliseo combate	LUGAR:	LUGAR: coliseo combate	LUGAR:	LUGAR:
HORA: I: F:	HORA: I: F:	HORA: I: F:	HORA: I: F:	HORA: I: F:	HORA: I: F:	HORA: I: F:
GRUPO: boccia ANºDEPORT: 1	GRUPO: Nº DEPORT:	GRUPO: boccia Nº DEPORT: 7	GRUPO: Nº DEPORT:	GRUPO: boccia Nº DEPORT: 7	GRUPO: ANºDEPORT:	GRUPO: ANºDEPORT:
FECHA: ########	FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:
CONTENIDOS: SESION Nº: 1	CONTENIDOS: SESION Nº:	CONTENIDOS: SESION Nº:	CONTENIDOS: SESION Nº:	CONTENIDOS: SESION Nº:	CONTENIDOS: SESION Nº:	CONTENIDOS: SESION Nº:
OBJETIVO: desarrollar los componentes de juego	OBJETIVO:	OBJETIVO: desarrollar las tecnicas de lanzamiento	OBJETIVO:	OBJETIVO: ejecutar los componentes basicos	OBJETIVO:	OBJETIVO:
componentes de boccia		tecnicas de lanzamiento y control fuerzA		ARRIMADAS Y ROMPIMIENTOS a tecnicas de juego		

MICROCILO Nº 2

	E3		FECHA INICIAL	FECHA FINAL	OBJETIVO
	E4		06-jun-22	33-jun-22	mejorar La direccion del lanzamiento

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR: coliseo de combate	LUGAR:	LUGAR: coliseo de combate	LUGAR:	LUGAR: coliseo de combate	LUGAR:	LUGAR:
HORA: I: F:	HORA: I: F:	HORA: I: F:	HORA: I: F:	HORA: I: F:	HORA: I: F:	HORA: I: F:
GRUPO: hocca	GRUPO:	GRUPO: hocca	GRUPO:	GRUPO: hocca	GRUPO:	GRUPO:
Nº DEPORT: 5	Nº DEPORT:	Nº DEPORT: 5	Nº DEPORT:	Nº DEPORT: 5	Nº DEPORT:	Nº DEPORT:
FECHA: xxxxxxx	FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:
CONTENIDOS:	CONTENIDOS:	CONTENIDOS:	CONTENIDOS:	CONTENIDOS:	CONTENIDOS:	CONTENIDOS:
SESION Nº: 1	SESION Nº:	SESION Nº:	SESION Nº:	SESION Nº:	SESION Nº:	SESION Nº:
OBJETIVO: identificar los movimientos y direccio	OBJETIVO:	OBJETIVO: focalizar miembros superior para el lanzamiento	OBJETIVO:	OBJETIVO: percepcion y matriz	OBJETIVO:	OBJETIVO:
trabajos de precision por diferentes zonas		precisión y fuerza		juegos de realidad competencia		
TIEMPO REAL DE TRABAJO: 2 HORAS	TIEMPO REAL DE TRABAJO:	TIEMPO REAL DE TRABAJO: 2 HORAS	TIEMPO REAL DE TRABAJO:	TIEMPO REAL DE TRABAJO: 2 HORAS	TIEMPO REAL DE TRABAJO:	TIEMPO REAL DE TRABAJO:
PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO: 10	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO:	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO: 10	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO:	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO: 10	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO:	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO:
NUMERO DEPORTISTAS REALES: 5	NUMERO DEPORTISTAS REALES:	NUMERO DEPORTISTAS REALES: 5	NUMERO DEPORTISTAS REALES:	NUMERO DEPORTISTAS REALES: 5	NUMERO DEPORTISTAS REALES:	NUMERO DEPORTISTAS REALES:
PERCEPCION ESFUERZO REAL: 7	PERCEPCION ESFUERZO REAL:	PERCEPCION ESFUERZO REAL: 5	PERCEPCION ESFUERZO REAL:	PERCEPCION ESFUERZO REAL: 4	PERCEPCION ESFUERZO REAL:	PERCEPCION ESFUERZO REAL:
PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC:

MICROCILO N° 3

E3		FECHA INICIAL	FECHA FINAL	OBJETIVO	mejoramiento tecnica de juego propias de cada componente
E4		13-jun-22	20-jun-22		

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR: coliseo combate	LUGAR:	LUGAR: coliseo combate	LUGAR:	LUGAR: coliseo de combate	LUGAR:	LUGAR:
HORA I:	HORA I:	HORA I:	HORA I:	HORA I:	HORA I:	HORA I:
HORA F:	HORA F:	HORA F:	HORA F:	HORA F:	HORA F:	HORA F:
GRUPO: boccia	GRUPO:	GRUPO: boccia	GRUPO:	GRUPO: boccia	GRUPO:	GRUPO:
N°DEPORT: 5	N°DEPORT:	N°DEPORT: 5	N°DEPORT:	N°DEPORT: 5	N°DEPORT:	N°DEPORT:
FECHA: ########	FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:	FECHA:
SESION N°: 1	SESION N°:	SESION N°:	SESION N°:	SESION N°:	SESION N°:	SESION N°:
CONTENIDOS:	CONTENIDOS:	CONTENIDOS:	CONTENIDOS:	CONTENIDOS:	CONTENIDOS:	CONTENIDOS:
OBJETIVO: definir que conceptos mas claros tengo para realizar tecticas de juego	OBJETIVO:	OBJETIVO: sintetizar movimientos especificos de los corredores a cierta distancia	OBJETIVO:	OBJETIVO: mostrar los conceptos definidos	OBJETIVO:	OBJETIVO:
ejercicios reales de juego con cada conceptos de boccia son 11		ejercicios en diferentes zonas de la cancha y ciertas velocidades con obtaculos		seleccionar conceptos aleatorios en momentos de juegos real con tus compañeros		
TIEMPO REAL DE TRABAJO: 2 HORAS	TIEMPO REAL DE TRABAJO:	TIEMPO REAL DE TRABAJO: 2 HORAS	TIEMPO REAL DE TRABAJO:	TIEMPO REAL DE TRABAJO: 2 HORAS	TIEMPO REAL DE TRABAJO:	TIEMPO REAL DE TRABAJO:
PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO: 10	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO:	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO: 10	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO:	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO: 10	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO:	PERCEPCION ESFUERZO ESTIMADO:
NUMERO DEPORTISTAS REALES: 5	NUMERO DEPORTISTAS REALES:	NUMERO DEPORTISTAS REALES: 5	NUMERO DEPORTISTAS REALES:	NUMERO DEPORTISTAS REALES: 5	NUMERO DEPORTISTAS REALES:	NUMERO DEPORTISTAS REALES:
PERCEPCION ESFUERZO REAL: 7	PERCEPCION ESFUERZO REAL:	PERCEPCION ESFUERZO REAL: 5	PERCEPCION ESFUERZO REAL:	PERCEPCION ESFUERZO REAL: 6	PERCEPCION ESFUERZO REAL:	PERCEPCION ESFUERZO REAL:
PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC:	PROMEDIO DE FC: