

	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: 08 Mes: 07 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: 55,5%

PORCENTAJE DE EJECUCIÓN (CON RELACIÓN A LOS BIENES Y/O SERVICIOS RECIBIDOS): 55,5 %

AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:

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

PORCENTAJE DE PAGOS REALIZADOS: 44,4 %

PORCENTAJE DE PAGOS PENDIENTES DE REALIZAR: 55,6%

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

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

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

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

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 requiera. 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

	INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI ENTRENADOR NATACION ALTO RENDIMIENTO	Fecha del Informe: Junio 2022	
---	---	---	---

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
<p>Durante el mes de junio no se realizó entrenamiento, los cadetes estuvieron en ensayo de ceremonia y después salieron a vacaciones. Durante este mes se realizaron actividades de logística, entre ellas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actualización del reglamento interno de los Juegos Interescuelas • Revisión y actualización de medallera de pruebas • Consideraciones especiales para la concentración de los deportistas. Se realizo reunión por Teams con los entrenadores • Se actualizo el plan de entrenamiento. Se realizo reunión con algunos entrenadores donde se debatió sobre las estrategias y métodos de entrenamiento más convenientes para el retorno y la preparación de los cadetes • Se envió la tercera lista de preselección, adicionando a dos cadetes mas de los seleccionados, en el caso de natación 10 hombres y 5 mujeres.

2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS
<p>Durante el mes de junio se planeo nadar por lo menos 36km distribuidos en tres semanas, con volúmenes promedio de 3 km por sesión, en un mesociclo de desarrollo y choque. El plan de entrenamiento no se llevó a cabo debido a que los cadetes tuvieron ensayo de ceremonia (se anexa plan de entrenamiento). Generalmente en este mes se hace una pausa en los</p>

	<p align="center">INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI ENTRENADOR NATACION ALTO RENDIMIENTO</p>	<p>Fecha del Informe: Junio 2022</p>	
---	---	---	---

entrenamientos debido a que los cadetes salen a vacaciones a recargarse de la mejor energía que brinda el compartir nuevamente con la familia; psicológicamente se gana bastante con esta pausa, pero físicamente se pierde lo que se ha construido, debido a la falta de continuidad. Así que nuevamente nos toca volver a estimular componentes físicos bases de la preparación física.

Durante este mes se realizó un trabajo más de logística con miras a los próximos Juegos Interescuelas, Entre estas actividades tenemos:

Se realizo reunión con todos los entrenadores para llegar a un consenso de cual seria el mejor horario y las características que se deberá tener en el segundo ciclo preparatorio a los Juegos Interescuelas (JIE). Entre las conclusiones generales se solicito entrar en el régimen deportivo: donde los preseleccionados puedan asistir a todos los entrenamientos programados, tengan un mejor tiempo de descanso, una mejor alimentación e hidratación, y se disminuya el régimen físico-militar asegurando una adecuada recuperación post entrenamiento.

A nivel de entrenamiento, el aumento de la carga se inicia aumentando sesiones de entrenamiento y posteriormente horas de entrenamiento, donde el entrenador tiene en cuenta el cumplimiento de unos volúmenes y unas intensidades específicas; este proceso debe ser progresivo. Generalmente los procesos bruscos o poco pedagógicos tienden a ser de alto riesgo porque puede llevar a un individuo a un sobreentrenamiento o aumentar los índices de lesión. Teniendo presente la falta de continuidad en el proceso, pienso que el hecho de que los cadetes entrenen constante es ganancia; es así como en consenso se propuso entrenar de las 15:30 a las 18:00 horas, teniendo presente que a las 15:30 el cadete ya se encuentra en el lugar de entrenamiento iniciando la sesión del día y a las 18:00 horas esta cambiado presto a ir por un refrigerio (solicitud realizada a la nutricionista). Se anexa documento creado por los entrenadores.

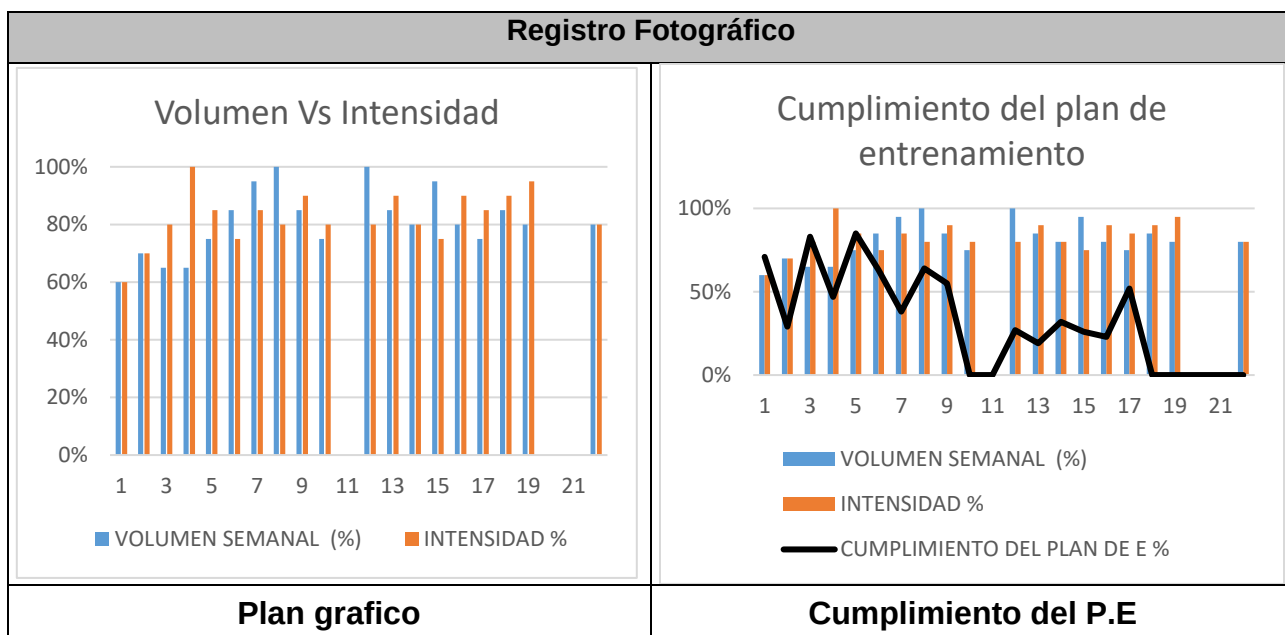
Se realizo una segunda reunión virtual con los docentes donde se presentaron algunas estrategias metodológicas aplicadas por los entrenadores para volver a enrutar a los cadetes en el proceso de entrenamiento. Los entrenadores tuvieron en común que se debe de trabajar el componente física-técnico, dándole prioridad a la ganancia de resistencia; otros profes priorizaran más el componente táctico. La propuesta que tengo para recuperar el equipo es realizar máximo las dos primeras semanas trabajo de resistencia, a nivel de fuerza realizar nuevamente fuerza general; después de esta semana o máximo dos semanas, se realizara un trabajo de alta intensidad, a nivel de gimnasio se realizara trabajo de fuerza máxima, potencia y resistencia a la fuerza. La alta exigencia física a la que se va a someter a los cadetes exige un buen proceso de recuperación, y seria contraproducente que realizaran actividad físico – militar. En conclusión, el grupo de natación realizaría un trabajo de bajo volumen y alta intensidad combinado con un trabajo de volúmenes medios a baja intensidad, durante la sesión se realizará trabajos ondulatorios teniendo en cuenta la intensidad

	INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI ENTRENADOR NATACION ALTO RENDIMIENTO	Fecha del Informe: Junio 2022	
---	---	---	---

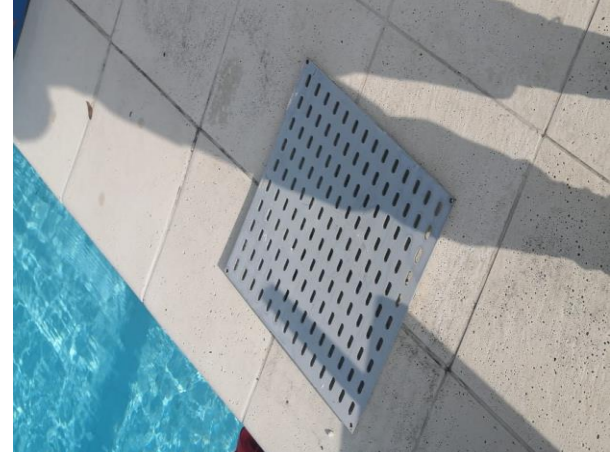
Otra de las labores realizadas fue la actualización del reglamento de competencia a tener en cuenta en los Juegos Interescuelas de Cadetes, a la fecha la FINA (Federación Internacional de Natación) no ha actualizado el reglamento previsto desde el 2017 al 2021. Se hizo una revisión de las pruebas a realizar, del numero de cadetes inscritos por prueba, de las medallas y puntos a disputar, de la composición de las delegaciones, del comité de juzgamiento.

Se ajusto el plan general de entrenamiento o Macrociclo, teniendo presente las estrategias y métodos expuestos anteriormente (se anexa macrociclo). El grupo se redujo a 18 cadetes: 5 mujeres y 13 hombres incluido el cadete de logística. El grupo femenino está consolidado, ya que la selección debe estar conformada hasta por 6 mujeres. El grupo masculino esta conformado por 12 cadetes y al final la selección estará conformada por 10 cadetes (se anexa 3er preselección). Para la selección de este grupo se tuvo presente el chequeo realizado en mayo y los tiempos que realizaron los cadetes, los cuales deben ser mejorados dado el alto nivel en las competencia, teniendo como referente los Juegos pasados celebrados en la Escuela General Santander, quienes quedaron de campeones.

A nivel de infraestructura se requiere adquirir y adecuar los banderines, poner la tapa dañada del sistema automático, definir si se va a alquilar el equipo automático. Los banderines son necesarios para el entrenamiento de los espaldistas y para el entrenamiento del combinado individual. Se sugiere continuar con el mantenimiento, aseo y cuidado del escenario deportivo



	<p align="center">INFORME DE GESTIÓN DE ACTIVIDADES FUERZA AEREA COLOMBIANA EMAVI ENTRENADOR NATACION ALTO RENDIMIENTO</p>	<p>Fecha del Informe: Junio 2022</p>	
---	---	---	---

	
<p align="center">Primera reunión Teams.</p>	<p align="center">Segunda reunión Teams.</p>
	
<p align="center">Caja de la conexión de sistema automático</p>	<p align="center">Rejilla de piscina</p>



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: DESARROLLO Y CHOQUE

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 atléticas mediante el trabajo técnico específico que conlleve a un idóneo desarrollo deportivo.

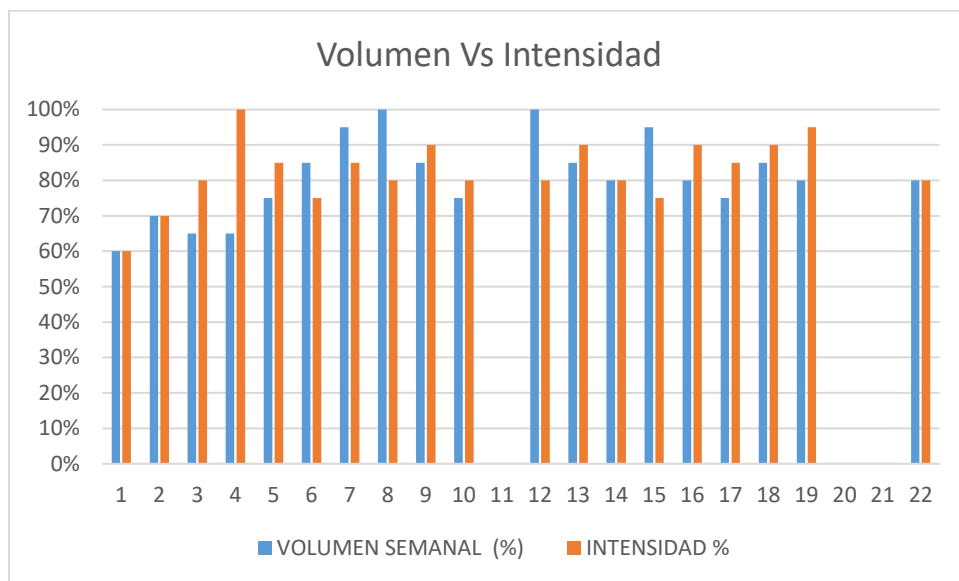
OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

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

Fomentar el trabajo lactácido 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 17 DEL 30 de Mayo al 3 de Junio (3,2)

LUNES Festivo
MARTES Afloje 300m libre + 300m patada de espalda / espalda 3x200M: alternando brazada de libre con pull + palas y sin palas. Cada 20" 4x100m: Patada delibre con aletas y tabla. Cada 10" 3x100M: patada de técnica de competencia con tabla. Cada 20" 3x100m: 75m técnica de competencia + 25m libre. Cada 20" 3x200m: libre con cambio de ritmo. 1ro con aletas, 2do con remos y 3ro sin elemento 4x50m: 25m velocidad en libre cada 30" Afloje 200m libre
MIERCOLES Afloje: 300m libre + 300m variado 4x100m: 25m mariposa + 75m libre cada 20" 4x100m: libre manteniendo ritmo. Cada 20" 3x100m: 25m libre hipóxico + 75m libre respirando cada 7 brazadas. Cada 20" 5x100m: driles estilo principal. Cada 20" 4x100m: con aletas ondulación ventral / ondulación dorsal. Cada 20" 6x50m: 15m subacuáticos en velocidad continua en libre. Cada 20" 400m afloje libre
JUEVES Trabajo de fuerza en Gym Afloje: 300m libre 8x50m: velocidad x 25m alternando libre con técnica de competencia. Cada 30" 100m: libre de recuperación 2x50m: velocidad en libre 2x150m: libre hipóxico:5,7,9 Afloje 400m libre
VIERNES Afloje: 300m libre + 200m pecho – espalda 4x100m: con remos libre con una mano/ retorno en técnica completa. Cada 20" 3x200m: libre manteniendo ritmo cada20" 4x100m: patada de libre con tabla + técnica completa x 100m. Cada 20" 4x100m: 25m libre + 75m técnica de competencia. Cada 20" 2x150m: 50m técnica de competencia + 50m libre + 50m técnica de competencia. Cada 20" 4x50m: velocidad 25m libre. Cada 20" Afloje 400m libre

SEMANA 18 del 6 al 10 de junio (2,4)

LUNES Trabajo de fuerza en GYM Afloje 300m libre + 300m Patada de espalda / libre 6x100m: patada de libre con tabla + libre x 100m. cada 20"
--

PLAN DE ENTRENAMIENTO

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

LIC. LUIS CARLOS ALDANA CARDONA



2x200m: brazada de libre con pull. Cada 20"
 4x100m: libre respirando en la 3er brazada + técnica de competencia. Cada 20"
 10X50m: velocidad en libre x 15m
 Afloje: 300m libre

MARTES
 Afloje 300m libre + 200m espalda / pecho
 4x100m: brazada de libre con pull + palas. Cada 20"
 4x100m: con aletas patada de libre / patada lateral. Cada 20"
 5x100m: con remos o aletas técnica de competencia. Cada 20"
 3x100m: libre respirando cada 3 brazadas, retorna respirando cada 9 brazadas. Cada 20"
 4x50m: velocidad 35m libre. Cada 20"
 Afloje: 300m libre

MIERCOLES
 Afloje 300m libre + 300m patada de espalda – libre
 3x200m: libre con salida manteniendo ritmo. Cada 30"
 5x100m: con salida técnica de competencia / libre cada 30"
 3x100m: con salida libre manteniendo ritmo. Cada 30"
 2x150m: libre hipóxico: 3,5,7,9. Cada 20"
 Afloje 300m libre

JUEVES
 Trabajo de fuerza en GYM
 Afloje 300m libre
 8x50m: velocidad alternando libre con técnica de competencia x 25m. cada 30"
 100m libre de recuperación
 2x50m: velocidad en libre
 3x100m: patada de espalda / libre
 Afloje 400m libre

VIERNES
 Afloje 300m libre + 300m variado
 6x100m: libre con aletas, remos y alternando paracaídas. Cada 20"
 4x100m: patada de libre / patada de ondulación con tabla, aletas y paracaídas. Cada 20"
 3x100m: libre hipóxico x 5 brazadas cada 20"
 4x100m: técnica de competencia con remos o aletas y paracaídas. Cada 20"
 3x100m libre con cambio de ritmo últimos 25m en técnica de competencia. Cadq 20"
 4x50m: velocidad en libre x 15m.
 Afloje 400m libre

SEMANA 19 del 27 AL 1 de julio (3,0)

LUNES
 (FESTIVO)

MARTES

PLAN DE ENTRENAMIENTO

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

LIC. LUIS CARLOS ALDANA CARDONA



Afloje 300m libre + 300m variado

6x100m: alternando patada de libre con tabla + técnica completa de libre. Cada 15"

6x100m: 25m estilos + 50m libre + 25m estilos (mariposa – espalda – pecho). Cada 20"

3x100m: patada de ondulación con tabla. Cada 20"

4x100m: patada de espalda / libre. Cada 15"

2x150m: libre manteniendo ritmo. Cada 15"

Afloje 200m libre

MIERCOLES

Afloje 300m libre + 300m espalda / pecho

3 (3x100m): 100m patada de libre con tabla +100m brazada con pull + 100m técnica. Cada 20"

4x100m: patada con tabla, combinado x 25m. cada 15"

6x100m: 75m libre + 25m estilos. Cada 20"

3x100m: patada con tabla en técnica de competencia. Cada 20"

3x100m: 25m técnica de competencia + 50m libre + 25m técnica de competencia

Afloje 200m libre

JUEVES

Trabajo de fuerza en Gym

Afloje 200m libre + 400m variado

4x50m: 15m velocidad libre con salida + 35m libre de recuperación. Cada 30"

3x100m: patada de espalda / retorno en libre

4x50m: 15m velocidad técnica de competencia con salida + 35m libre de recuperación

2x200m: libre cada 20"

Afloje 300m libre

VIERNES

Afloje 300m libre + 300m libre – espalda/libre - pecho

3x200m: libre con cambio de ritmo cada 25m. cada 20"

4x150m: 50m técnica de competencia + 100m libre. Cada 20"

4x100m: patada de ondulación / patada de libre con tabla. Cada 20"

3x100m: 15m ondulación subacuática continua en libre. Cada 15"

4x100m: combinado x25m. cada 20"

3x100m: 50m libre / técnica de competencia. Cada 20"

Salidas y llegadas x 15m. en libre.

Afloje 300m libre

Realizado por:

Luis Carlos Aldana Cardona

Entrenador Natación Alto Rendimiento

Escuela Militar de Aviación Marco Fidel Suarez

Santiago de Cali, junio 14 de 2022

Capitán

ZORAIDA SUAREZ GÓMEZ

Departamento de Deportes de la Escuela Militar de Aviación

Asunto: Propuesta de horarios de entrenamiento.

Atendiendo la solicitud hecha por el departamento de deportes, en lo que tiene que ver con los horarios de entrenamiento como parte de la preparación para los Juegos Interescuelas, el cuerpo de entrenadores abajo relacionado y el grupo interdisciplinario, nos permitimos hacer las siguientes consideraciones y proponer unos horarios para llevar a cabo la preparación deportiva de las diferentes disciplinas.

- Pensar en prolongadas sesiones de entrenamiento de 3 o 4 horas no es adecuado, ya que no se lograrán las adaptaciones fisiológicas y metabólicas requeridas.
- Es necesario optimizar el trabajo técnico – táctico.
- Se debe mejorar el componente físico, trabajando con regularidad y en el volumen adecuado.
- Se debe garantizar tiempo efectivo de entrenamiento por parte de la Institución
- Es importante Incrementar el volumen y la intensidad de entrenamiento con una recuperación adecuada.
- Se necesita mejorar el déficit del horario actual para garantizar un entrenamiento justo y acertado.
- Incrementar en exceso y bruscamente el volumen de entrenamiento es contraproducente, teniendo en cuenta la carga diaria que enfrentan los cadetes, aumentando el riesgo de lesiones por sobrecarga.

Solicitudes:

- Solicitamos tener en cuenta el aumento del número de practicantes en la sala de fisioterapia, ya que con seguridad se incrementará el riesgo de lesiones.
- Solicitamos respetuosamente que los cadetes inicien entrenamiento a la hora propuesta.

Por todo lo anterior proponemos, de manera concertada, los siguientes horarios de entrenamiento:

Lunes a viernes de 15:30 a 18.00

Sábados de 06:30 a 09:00

Nota: las salidas deportivas seguirán siendo solicitadas de manera individual por cada una de las disciplinas, especificando horarios de entrenamiento para las mismas.

PERSONAL PRESENTE EN LA REUNIÓN

Luis Carlos Aldana – Natación rendimiento

Javier Avendaño – Taekwondo

Viviana Arroyo – Psicóloga

Marino Arturo Vidal – Esgrima Espada

Cristian Jonatan Tezna – Esgrima Florete

Juan Pablo Adames Caicedo – Fútbol

Rafael Rodríguez – Tiro con Arco

Francisco José Ferreira – Esgrima Sable

Julián López – Preparador Físico

Harold Gómez - Atletismo

Oscar Hernán Jimenes – Preparador Físico

Néstor Enrique Sandoval – Pentatlón Militar

Jaime Enrique Revollo - Baloncesto

Gustavo Acosta - Voleibol

Juan Carlos Florián – Natación Formación

Freiman Arias - Atletismo

Jair Rivas – Atletismo Pista

Ulpiano Solís – Golf

Luis Eduardo Echavarría – Tenis de Campo

Camila Velasco - Nutricionista

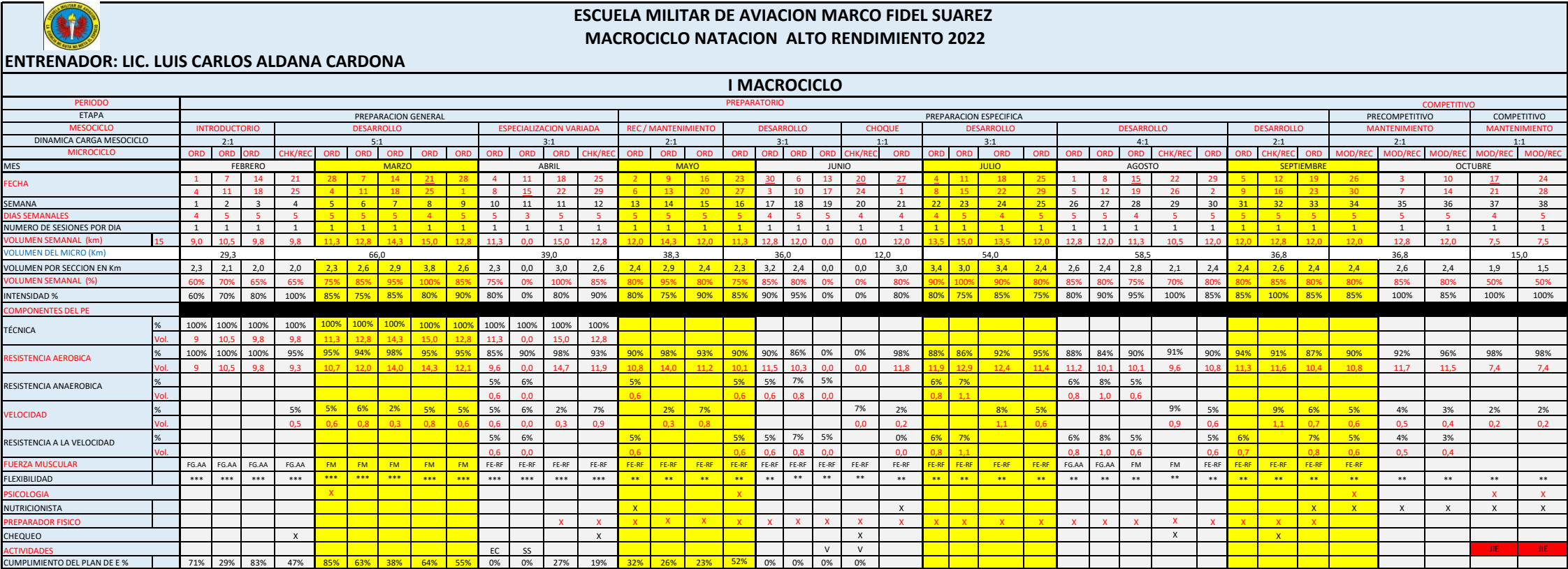
Leydi Cruz - Fisioterapia

Orlando Arias - Kinesiólogo

Luis Guillermo Navarro – Orientación Militar

Alexander Borrero – Taekwondo Pomses

Claudia Jimena Gonzales - Baile



3RA PRESELECCION NATACION RENDIMIENTO 2022					
ENTRENADOR: LUIS CARLOS ALDANA CARDONA					
MES:		JUNIO			
#	RG	NOMBRE	PRUEBA	FECHA DE NACIMIENTO	NUMERO DE CEDULA
1	CD3	CANDAMIL BOLAÑOS KERLYN TATIANA ***	50 MARIPOSA / 50 LIBRE	22/11/2001	1010080663 Cali - Valle
2	CD3	CESPEDES RESTREPO JUAN ESTEBAN ***	400 LIBRE / 100 LIBRE	12/05/2002	1000834635 Bogota DC
3	CD3	GARCIA ALVAREZ KEVIN GIOVANY ***	100 PECHO / 50 LIBRE	2/09/1998	1234990092 Medellin - Antioquia
4	CD3	MORENO CALDERON LIDA VICTORIA **	50 LIBRE	29/12/2001	1007531469 Oporapa - Huila
5	CD3	ROMERO MUÑOZ JEAN PIERRE FELIPE ***	100 ESPALDA / 100 LIBRE	30/12/2002	1005199481 Bogota D.C.
6	CD2	BALLESTEROS MARTINEZ MARIA ALEJANDRA ***	50 PECHO / 50 LIBRE	18/03/2004	1010960119 Bogota - Cundinamarca
7	CD2	MANZANO ARCE JOSE FERNANDO F	LOGISTICO	1/05/2003	1004913096 Valledupar - Cesar
8	CD2	PIZA GUALDRON MIGUEL ANGEL **	100 LIBRE	27/11/2003	1002331311 Cali - Valle
9	CD2	RODRIGUEZ CONDE ALEJANDRO ***	100 MARIPOSA / 100 LIBRE / 50 L	6/02/2004	1110362372 Cali - Valle
10	CD2	SUAREZ GARZON MARIO ESTEBAN	100 LIBRE	2/09/2003	1000382504 Cali - Valle
11	CD2	VELASQUEZ JARA ANDRES SANTIAGO **	100 PECHO / 100 LIBRE	1/12/2002	1003689782 Madrid - Cundinamarca
12	CD1	BELTRAN OROZCO KAROL DAYANA **	50 ESPALDA / 50 LIBRE	8/01/2004	1023362870 Bogota DC
13	CD1	CAICEDO RODRIGUEZ ANDRES FELIPE	400 Libre / 100 LIBRE	19/05/2003	1000273558 Bogota DC
14	CD1	JIMENEZ GOMEZ NICOLAS STEFEN ***	200 COMBINADO / 100 MARIPOSA /100 L	6/01/2001	1010103652 Fusagasuga Cundinamarca
15	CD1	MARTINEZ RODRIGUEZ MARIA JOSE **	50 LIBRE / 50 ESPALDA	24/12/2003	1111332068 Mariquita - Tolima
16	CD1	SUAREZ BERNAL JUAN ANDRES **	50 LIBRE / 100 LIBRE	5/05/2005	T.I 1110459623 Ibague - Tolima
17	CD1	TORRES SERRANO ANDRES FELIPE **	400 LIBRE / 100 LIBRE / 50 L	12/01/2004	1003635046 Bogota DC
18	CD1	VILLEGAS ARROYO JUAN FELIPE **	100 ESPALDA / 100 LIBRE	23/10/2000	1002956773 Cali - Valle

NOTA: EL EQUIPO DE NATACION ESTA CONFORMADO POR 10 HOMBRES Y 6 MUJERES. EL EQUIPO FEMENINO YA ESTA DEFINIDO. EL EQUIPO MASCULINO SE DEFINIRA TENIENDO PRESENTE LOS MEJORES TIEMPOS

LISTA DE ASISTENCIA GRUPO DE NATACION ALTO RENDIMIENTO EMAVI 2022									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ENTRENADOR: LIC. LUIS CARLOS ALDANA CARDONA

[illegible]

PR: PLAN RAYO

LAV:LAVANDERIA