**Radicado: R 202202006483**
**Fecha:20/09/2022 10:24:08.747**
Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:CESAR AUGUSTO ARIAS TORO
Ruta: RUTA DE PAGOS

| Fecha de presentación DD | MM | AAAA | Período de Informe | De 21 | 08 | 2022 | Hasta 20 | 09 | 2022 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | 09 | 2022 | | | | | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Contratista** | **CESAR AUGUSTO ARIAS TORO** | CC | **1112471865** |
| | | CE | |
| | | NIT | |
| **Liga** | LIGA ANTIOQUEÑA DE ESGRIMA | | |
| **Deporte** | ESGRIMA | **Modalidad** | SABLE |
| **Atletas a cargo** | **Femenino** 9 | **Masculino** 6 | |
| **Informe de actividades N°** | 08 | **Convenio o Contrato N°** | 118-2022 |
| **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 Esgrima en la modalidad Sable. | | |
| **Supervisor del contrato** | **Andrés Roberto Gómez Castaño** | | |

## INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

| NOMBRE | # SESIONES PROGRAMADAS | # SESIONES REALIZADAS | VOLUMEN | % CUMPLIMIENTO |
|---|---|---|---|---|
| ALEJANDRO PINZON GUERRA | 22 | 22 | 2980minutos | 100 |
| NICOLAS ARANGO LONDOÑO | 22 | 22 | 2980minutos | 100 |
| JACOB CARDONA PINEDA | 22 | 22 | 2980minutos | 100 |
| LUISA ZAPATA ZAPATA | 22 | 13 | 2980minutos | 59 |
| LAURA LOPEZ GUARÍN | 22 | 22 | 2980minutos | 100 |
| ISABEL RESTREPO CARDONA | 22 | 22 | 2980minutos | 100 |
| VALERIA GAVIRIA HERRERA | 22 | 22 | 2980minutos | 100 |
| LAURA RESTREPO | 22 | 22 | 2980minutos | 100 |
| MATIAS GONZALEZ | 17 | 6 | 2760minutos | 35 |
| ALICIA GIRALDO | 17 | 15 | 2760minutos | 88 |
| ISABELA MARTINEZ | 17 | 9 | 2760minutos | 53 |
| JERONIMO RUIZ | 17 | 17 | 2760minutos | 100 |
| SARA QUINTERO | 17 | 16 | 2760minutos | 94 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| JUANA SANTAMARIA | 17 | 11 | 2760minutos | 65 |
| MIGUEL POLO | 17 | 14 | 2760minutos | 82 |

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

OBJETIVO GENERAL:

Estabilizar los aspectos técnico-táctico para el combate
Aumentar la preparación física especial

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

FÍSICOS:
aumentar la preparación de resistencia especial durante los combates

TÉCNICOS:
afianzar el número de clases individuales.
Optimizar la presión hacia atrás en el desplazamiento realizando un paso pequeño adelante.

TÁCTICOS:
Variar las entradas al medio en el combate por medio de presión con el desplazamiento.
Realizar entradas al medio del combate por medio de pasos de preparación de lento a rápido.

PSICOLÓGICOS:
Realizar retroalimentación de las competencias anteriores

TEÓRICOS:
Reforzar el análisis de las acciones de combate por medio de videos de entrenamiento
Continuar fortaleciendo las tendencias de los combates

3. Principales actividades por realizar.

| HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS (COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| N/A | N/A | N/A | N/A | N/A | N/A | DOMINGO |
| N/A | N/A | N/A | N/A | N/A | N/A | N/A |
| N/A | N/A | N/A | N/A | N/A | N/A | DESCANSO |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
| 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | 4:00 a 9:00pm | 9:00am a 12:00pm | N/A |
| resis 1 10<br>vel gen 25<br>flexi 6 | resis 1 10<br>vel gen 0<br>flexi 6 | resis 1 12<br>vel gen 25<br>flexi 6 | resis 1 10<br>vel gen 0<br>flexi 6 | resis 1 10<br>vel gen 25<br>flexi 6 | resis 1 5<br>vel gen 0<br>flexi 0 | DESCANSO |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| coord 10<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | coord 20<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | coord 8<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | coord 10<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | coord 10<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | coord 0<br>fuer conc 0<br>plastron 0<br>despla 25<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 39 | |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
| 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | 7:00am a 7:00pm | 7:00am a 7:00pm | 7:00am a 7:00pm |
| resis 1 10<br>vel gen 25<br>flexi 6<br>coord 10<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 24<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 17<br>vel gen 25<br>flexi 6<br>coord 0<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 24<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 24<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 24<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | DESCANSO |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
| 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | 4:00 a 9:00pm | 9:00am a 12:00pm | N/A |
| resis 1 13<br>vel gen 20<br>flexi 5<br>coord 0<br>fuer conc 12<br>plastron 9<br>despla 16<br>trab en par 10<br>clas ind 3<br>comba 25 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 5<br>coord 19<br>fuer conc 12<br>plastron 9<br>despla 16<br>trab en par 10<br>clas ind 3<br>comba 25 | resis 1 13<br>vel gen 20<br>flexi 5<br>coord 0<br>fuer conc 12<br>plastron 9<br>despla 16<br>trab en par 10<br>clas ind 3<br>comba 25 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 5<br>coord 19<br>fuer conc 12<br>plastron 9<br>despla 16<br>trab en par 10<br>clas ind 3<br>comba 25 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 24<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 24<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | DESCANSO |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
| 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | 4:00 a 9:00pm | 9:00am 5:00pm | 9:00am 5:00pm |
| resis 1 10<br>vel gen 25<br>flexi 6<br>coord 10<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 10<br>vel gen 10<br>flexi 15<br>coord 10<br>fuer conc 12<br>plastron 11<br>despla 18<br>trab en par 8<br>clas ind 0<br>comba 22 | resis 1 17<br>vel gen 25<br>flexi 6<br>coord 0<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 5<br>coord 19<br>fuer conc 12<br>plastron 9<br>despla 16<br>trab en par 10<br>clas ind 3<br>comba 25 | resis 1 13<br>vel gen 20<br>flexi 5<br>coord 0<br>fuer conc 12<br>plastron 9<br>despla 16<br>trab en par 10<br>clas ind 3<br>comba 25 | resis 1 13<br>vel gen 20<br>flexi 5<br>coord 0<br>fuer conc 12<br>plastron 9<br>despla 16<br>trab en par 10<br>clas ind 3<br>comba 25 | JUEGOS INTERCOLEGIADOS FASE DEPARTAMENTAL |
| LUNES | MARTES | N/A | N/A | N/A | N/A | N/A |
| 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | N/A | N/A | N/A | N/A | N/A |
| resis 1 10<br>vel gen 25<br>flexi 6<br>coord 10<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 24<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | N/A | N/A | N/A | N/A | N/A |

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 |
|---|---|
| Juana Santamaria | Atleta que se esta preparando para el campeonato sur americano de esgrima en la modalidad de sable femenino categoría pre cadetes a realizarse en próximo mes en la ciudad de Cochabamba Bolivia |
| Laura Restrepo | Atleta que se esta preparando para los Juegos Intercolegiados fase departamental buscando clasificación a la fase nacional |
| Alejandro Pinzón | Atleta que se está preparando para los Juegos Intercolegiados fase departamental buscando clasificación a la fase nacional |
| Nicolas Arango | Atleta que se está preparando para los Juegos Intercolegiados fase departamental buscando clasificación a la fase nacional |

| EQUIPO | METAS GRUPALES ALCANZADAS |
|---|---|
| Equipo Femenino Juvenil | Continuamos con el fortalecimiento de la prueba por equipos del equipo juvenil femenino que nos ayude a entrenar al equipo femenino mayores para que mantengan en nivel competitivo |
| N/A | N/A |

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

   Prueba por equipos mixto juvenil 7 septiembre de 2022

| prueba por equipos mixto categoria juvenil | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| equipo A | | | equipo B | | |
| 1 | isabel restrepo | | antonio gil | | 4 |
| 2 | sara quintero | | laura restrepo | | 5 |
| 3 | juana santamaria | | miguel polo | | 6 |
| | equipo A | toques | toques | equipo B | |
| 3 | juana santamaria | 5 | 3 | miguel polo | 6 |
| 1 | isabel restrepo | 9 | 10 | laura restrepo | 5 |
| 2 | sara quintero | 9 | 15 | antonio gil | 4 |
| 1 | isabel restrepo | 13 | 20 | miguel polo | 6 |
| 3 | juana santamaria | 25 | 24 | antonio gil | 4 |
| 2 | sara quintero | 28 | 30 | laura restrepo | 5 |
| 1 | isabel restrepo | 32 | 35 | antonio gil | 4 |
| 2 | sara quintero | 35 | 40 | miguel polo | 6 |
| 3 | juana santamaria | 43 | 45 | laura restrepo | 5 |

Continuamos fortaleciendo la prueba por equipos en todas las categorías para que los atletas se vayan preparando de como se debe afrontar una prueba de estas, donde prima principalmente los estados de ánimo, la responsabilidad individual puesta a favor del equipo; trabajar la estrategia en cada combate, saber que combates son decisivos para llegar a la victoria, estamos desarrollando el fortalecimiento de las atletas cadetes y juvenil para que las atletas de la categoría mayores tenga un rival fuerte que las ayude a crecer en su nivel competitivo para llegar fuertes a Juegos Nacionales.

## 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: N/A

| | | Medallas alcanzadas ANTIOQUIA | | |
|---|---|---|---|---|
| Prueba | Medallas Posibles | Oro | Plata | Bronce |
| N/A | N/A | N/A | N/A | N/A |
| N/A | N/A | N/A | N/A | N/A |
| N/A | N/A | N/A | N/A | N/A |

NOTA. **Recordar que el Seguimiento de resultados en eventos (F-AT-26) se debe entregar 5 días hábiles siguientes al evento.**

7. Con base en lo anterior, realice un breve análisis de los resultados competitivos

N/A

## LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

**8.** Información de los controles biomédico realizados por medicina.

N/A

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.

LUISA ZAPATA ZAPATA
Fecha: 202209/07
Paciente con posible cuadro clínico de dermatitis atópica en quien se recomienda evitar desencadenantes de cuadro hasta mejora evitar actividad física sudoración.

## PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: 21 de septiembre 20 de octubre de 2022

FÍSICOS:
Disminuir paulatinamente las cargas de entrenamiento de la parte de física especial, y la parte técnica.

TÉCNICOS:
afianzar el desplazamiento por medio de ejercicios de coordinación especial.
variar el cambio de velocidad en los desplazamientos.

TÁCTICOS:
estabilizar las entradas al medio en el combate con pasos pequeños y cambio de velocidad en el desplazamiento.
Desaturar paulatinamente el sistema nervioso central.

PSICOLÓGICOS:
Guiar al autoconocimiento de esquemas de esgrima de los atletas para una lectura de combate.
Desaturar paulatinamente la ansiedad y el estrés generado por las competiciones de los Gran Nacionales

TEÓRICOS:
Realizar un balance individual de cada competencia.

11. Principales actividades por realizar.

**HORARIO ACTIVIDADES REALIZADAS**
**(COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)**

| N/A | N/A | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| N/A | N/A | 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | 4:00 a 9:00pm | 9:00am a 12:00pm | N/A |
| N/A | N/A | resis 1 12<br>vel gen 25<br>flexi 6<br>coord 8<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 10<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 10<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 10<br>vel gen 25<br>flexi 6<br>coord 10<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 5<br>vel gen 0<br>flexi 0<br>coord 0<br>fuer conc 0<br>plastron 0<br>despla 25<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 39 | DESCANSO |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
| 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | 4:00 a 9:00pm | 9:00am a 12:00pm | N/A |
| resis 1 10<br>vel gen 25<br>flexi 6<br>coord 10<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 10<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 20<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 12<br>vel gen 25<br>flexi 6<br>coord 8<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 10<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 10<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 10<br>vel gen 25<br>flexi 6<br>coord 10<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 5<br>vel gen 0<br>flexi 0<br>coord 0<br>fuer conc 0<br>plastron 0<br>despla 25<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 39 | DESCANSO |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
| 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | 7:00am a 7:00pm | 7:00am a 7:00pm | 7:00am a 7:00pm |
| resis 1 10<br>vel gen 25<br>flexi 6<br>coord 10<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 24<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 17<br>vel gen 25<br>flexi 6<br>coord 0<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 24<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 24<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 24<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | DESCANSO |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
| 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | 4:00 a 9:00pm | 9:00am a 12:00pm | N/A |
| resis 1 13<br>vel gen 20<br>flexi 5<br>coord 0<br>fuer conc 12<br>plastron 9<br>despla 16<br>trab en par 10<br>clas ind 3<br>comba 25 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 5<br>coord 19<br>fuer conc 12<br>plastron 9<br>despla 16<br>trab en par 10<br>clas ind 3<br>comba 25 | resis 1 13<br>vel gen 20<br>flexi 5<br>coord 0<br>fuer conc 12<br>plastron 9<br>despla 16<br>trab en par 10<br>clas ind 3<br>comba 25 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 5<br>coord 19<br>fuer conc 12<br>plastron 9<br>despla 16<br>trab en par 10<br>clas ind 3<br>comba 25 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 24<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 6<br>coord 24<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4<br>comba 31 | DESCANSO |
| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | N/A | N/A | N/A |
| N/A | 5:00 a 9:00pm | 4:00 a 9:00pm | 5:00 a 9:00pm | N/A | N/A | N/A |
| FESTIVO | resis 1 10<br>vel gen 10<br>flexi 15<br>coord 10<br>fuer conc 12<br>plastron 11<br>despla 18<br>trab en par 8<br>clas ind 0 | resis 1 17<br>vel gen 25<br>flexi 6<br>coord 0<br>fuer conc 15<br>plastron 11<br>despla 20<br>trab en par 12<br>clas ind 4 | resis 1 0<br>vel gen 0<br>flexi 5<br>coord 19<br>fuer conc 12<br>plastron 9<br>despla 16<br>trab en par 10<br>clas ind 3 | N/A | N/A | N/A |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | comba 22 | comba 31 | comba 25 | | | |

12. Metas para alcanzar en el mes

- estabilizar el volumen de combates
- continuar desarrollando esquemas individuales
- ir aumentando paulatinamente la preparación física general enfocada a la resistencia

13. Test a realizar en el mes.

- Continuar con los controles internos con doble eliminación para mantener la competitiva

14. Observaciones:

El atleta Felipe Correa no ha podido continuar con los entrenamientos hace dos meses, por ende, no lo presento en la asistencia.

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).***

| meses | | agosto | | septiembre | |
|---|---|---|---|---|---|
| fechas | | 21 | 29 | 5 | 12 |
| | | 28 | 4 | 11 | 20 |
| COMPETENCIAS | fechas | | | | 17-18 |
| | nacionales | | | | juegos intercolegiados fase departamental |
| | sede | | | | medellin |
| | fechas | | | | |
| | internacionales | | | | |
| | sede | | | | |
| mesiciclos | | corriente | | pre competitivo | |
| numero de microciclos | | 38 | 39 | 40 | 41 |
| microciclos | | com | com | rec | com |
| sesiones | | 6 | 6 | 6 | 6 |
| minutos sesiones | | 720 | 720 | 720 | 720 |
| test y controles | | | | | |
| volumen porcentaje | | vol % | const | vol % | const |
| resistencia aerobica min % | | 60 | 161 | 170 | 170 |
| velocidad general mim % | | 80 | 304 | 130 | 130 |
| flexibilidad min % | | 100 | 116 | 120 | 120 |
| coordinacion min % | | 70 | 167 | 140 | 140 |
| fuerza min % | | 70 | 262 | 100 | 100 |
| plastron min% | | 100 | 314 | 200 | 200 |
| desplazamiento min% | | 100 | 534 | 500 | 500 |
| trabajo en parejas min% | | 70 | 195 | 150 | 150 |
| clases ind rep % | | 100 | 76 | 100 | 100 |
| combates rep% | | 100 | 769 | 800 | 800 |
| psicologico % | | 100 | 151 | 160 | 160 |
| intesindades | | 100 | 90 | 100 | 100 |
| volumen total | | 564 | 600 | 700 | 700 |
| constante | | constantes | | constantes | |
| resistencia anaerobica min | | 6 | | 15 | |
| velocidad general min | | 11 | | 24 | |
| flexibilidad min | | 4 | | 11 | |
| coordinacion min | | 6 | | 13 | |
| fuerza min | | 10 | | 20 | |
| plastron min | | 12 | | 20 | |
| desplazamiento min | | 20 | | 44 | |
| trabajo en parejas min | | 7 | | 15 | |
| clases ind rep | | 3 | | 7 | |
| combates rep | | 28 | | 70 | |
| psicologico min | | 6 | | 14 | |
| 5 - 100% | | | | | |
| 4 - 90% | | | | | |
| 3 - 80% | | | | | |
| 2 - 70% | | | | | |
| 1 - 60% | | | | | |
| resistencia anaerobica min | | 30 | 24 | 44 | 44 |
| velocidad general min | | 56 | 45 | 73 | 73 |
| flexibilidad min | | 21 | 17 | 32 | 32 |
| coordinacion min | | 31 | 25 | 39 | 39 |
| fuerza min | | 49 | 39 | 61 | 61 |
| plastron min | | 58 | 46 | 60 | 60 |
| desplazamiento min | | 99 | 79 | 131 | 131 |
| trabajo en parejas min | | 36 | 29 | 46 | 46 |
| clases ind rep | | 14 | 11 | 21 | 21 |
| combates rep | | 142 | 114 | 300 | 300 |
| psicologico min | | 28 | 22 | 41 | 41 |
| volumen total | | 564 | 600 | 700 | 700 |

Firma Del Entrenador

Nombre: CESAR AUGUSTO ARIAS TORO