	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: 06 Mes: 10 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: 1 (UNO)

FECHA DE FIRMA: 27 DE SEPTIEMBRE DE 2022

ASPECTOS OBJETO DE MODIFICACION: EN RAZON QUE LA FECHA DE REALIZACIÓN DE LOS XXVIII JUEGOS INTERESCUELA DE CADETES 2022 FUE MODIFICADA DEL 31 DE OCTUBRE AL 08 DE NOVIEMBRE, SE DIO LA NECESIDAD DE REALIZAR TRAMITE MODIFICATORIO EN TIEMPO DE EJECUCIÓN AL CONTRATO EN MENCION, QUDANDO COMO FECHA FINAL DE EJECUCIÓN 08 DE NOVIEMBRE DE 2022

PLAZO Y CUMPLIMIENTO DE EJECUCION DEL CONTRATO:

PLAZO EJECUCIÓN CONTRACTUAL, DESDE EL 01 DE FEBRERO DE 2022 HASTA EL 08 DE NOVIEMBRE DE 2022

PORCENTAJE AVANCE EN TIEMPO: 88,8 %

PORCENTAJE DE EJECUCIÓN (CON RELACIÓN A LOS BIENES Y/O SERVICIOS RECIBIDOS): 88,8%

AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:

RECURSOS GIRADOS: PAC ABRIL 2022, PAC MAYO 2022, PAC JUNIO 2022, PAC JULIO 2022, PAC AGOSTO 2022, PAC SEPTIEMBRE 2022, PAC OCTUBRE 2022, PAC NOVIEMBRE DE 2022.

PORCENTAJE DE PAGOS REALIZADOS: 77,7 %

PORCENTAJE DE PAGOS PENDIENTES DE REALIZAR: 22,3%

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

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

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

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 septiembre se entrenó con continuidad, presentándose algunas inconsistencias para algunos seleccionados debido a compromisos militares
Ya en este mes se definió la selección que participara en los próximos Juegos Inter Escuelas de Cadetes, ahora con la nueva modificación en la fecha, del 1 al 8 de noviembre, natación realizara su debut el 2 y 3 de noviembre

- Se eligió la selección que representara a la Fuerza aérea en los Juegos Inter Escuelas de Cadetes 2022
- Plan de entrenamiento

2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS

Durante el mes de septiembre hemos tenido continuidad en el proceso de entrenamiento con los cadetes (se anexa plan de entrenamiento), presentándose en este mes algunas fluctuaciones con el entrenamiento de algunos cadetes; lo anterior debido a ensayos de ceremonias, a la fecha han habido 2 ensayos de ceremonia, la última como preparativo al cumpleaños de la fuerza aérea.

Durante este mes también se realizó la selección de los cadetes que representaran a la fuerza aérea en los próximos juegos inter escuelas, teniendo como criterios los mejores tiempos que

estos jóvenes realizan en las pruebas a competir y teniendo presente que no tuvieran ningún impedimento para entrenar continuamente. Sin embargo, los ensayos de ceremonia han hecho que para algunos cadetes se vea interrumpido su entrenamiento; cabe aclarar que la falta de entreno repercute negativamente con las mejoras especialmente físicas que los deportistas han alcanzado y curiosamente quienes están más cualificados son los que aparentemente también se destacan en los demás componentes. En este momento el nadador más cualificado del equipo de natación es el CD2 Rodríguez Conde, el con otros cadetes se habían pasado como priorizados para que pudieran entrenar con continuidad y lastimosamente ha estado sin entrenar durante 2 semanas, precisamente por los ensayos de ceremonia. (se anexa listado de selección con sus respectivas pruebas)

Durante este mes el equipo tuvo charla con la psicóloga Viviana, quien les hablo de la importancia de las metas y objetivos, los cadetes debían de asumir un comportamiento acorde a la consecución del objetivo. Esperamos en la etapa precompetitiva y competitiva contar con otra charla por parte de la psicóloga para fortalecer el proceso con los cadetes.

Se reporta también a los cadetes que han estado asistiendo a fisioterapia y están realizando rehabilitación física debido a que han presentado algunas lesiones
CD1 Suarez Bernal. Dolor en el hombro
CD1 Martínez Rodríguez. Dolor en zona anterior del muslo (posiblemente Sartorio)
CD2 Ballesteros. Dolor en zona Lumbar

El 28 de septiembre se envía a fisio al CD1 Torres por manifestar dolor en hombro.

A continuación, se presentan los cadetes que no fueron preseleccionados

CD3 Romero Muñoz Jean Pierre Felipe. Prueba por competir 100 espalda. El cadete no fue seleccionado por estar en fase de vuelo y tener la dificultad en la continuidad en el entrenamiento
CD2 Piza Gualdron Miguel Ángel. Prueba por competir 100m libre y 400m libre, el cadete no fue seleccionado porque hubo otros compañeros con mejores tiempos

Es importante mencionar que la natación es un deporte bastante exigente, ya que requiere que sus deportistas tengan un alto nivel técnico, físico y psicológico; cualquier dificultad en alguno de estos componentes es factor para que el deportista no tenga una adecuada capacidad de competencia. Hay que precisar que alnos de estos jóvenes han adquirido las habilidades requeridas en el proceso que han tenido al ingresar a la escuela, es decir, son nadadores hechos en Emavi.

Ha habido algunas inconsistencias con algunas cadetes, debido a que se manifiesta en ellas una falta de compromiso (poca capacidad volitiva) con el proceso competitivo, es el caso de la

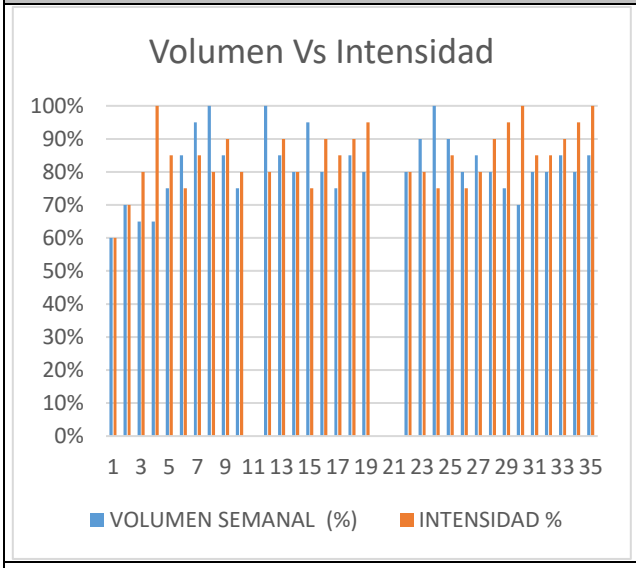
mejor nadadora del equipo la CD3 Candamil y su código la CD3 Moreno. Esta situación fue reportada a la Psicóloga deportiva Viviana y a la Ct. Suarez.

A nivel personal considero que para estos juegos no se contó con una política institucional clara y el apoyo a la sesión de deportes, los cadetes deportistas no han tenido ese trato diferenciado con relación a los no deportistas; espero para los juegos en dos años tengan presente estos aspectos citados; en el ámbito deportivo se inicia el periodo preparativo una vez se acaba la competencia y este periodo va hasta la siguiente competencia

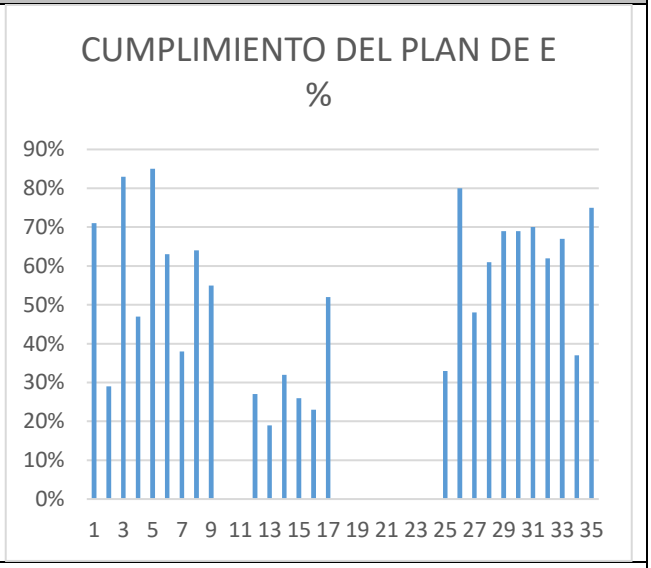
Como punto positivo en el mes se envió la solicitud de salidas deportivas para la Universidad San Buenaventura, para realizar nado a lo ancho y realizar trabajo de viraje, salida a la Universidad Javeriana, para realizar chequeo, y salida los sábados a las piscinas Obyrne. Solo fue autorizara 1 de las dos salidas a la universidad San Buenaventura, la salida a la universidad Javeriana no fue autorizada y las salidas a las piscinas Obyrne tuvieron que ser canceladas debido a que no se consiguió la autorización para el uso del escenario.

Aparentemente la competencia será en la piscina olímpica de la Emavi, tengo entendido que se solicitó el préstamo de sistema automático a la ENAP, con este sistema se debe tener bastante cuidado porque es un elemento electrónico delicado, también se debe contar con el personal preparado para su transporte y conexión, terminada la competencia solicito sea retirado para evitar exposiciones a daño. Solo requerimos para el escenario de competencia se cambien las tapas plásticas que se han dañado (por la exposición al sol y agua), se coloquen las rejillas en el centro de la piscina, se ajusten los partidores flojos, se continue con el aseo y mantenimiento de la piscina

Registro Fotográfico



Plan grafico



Cumplimiento del P.E

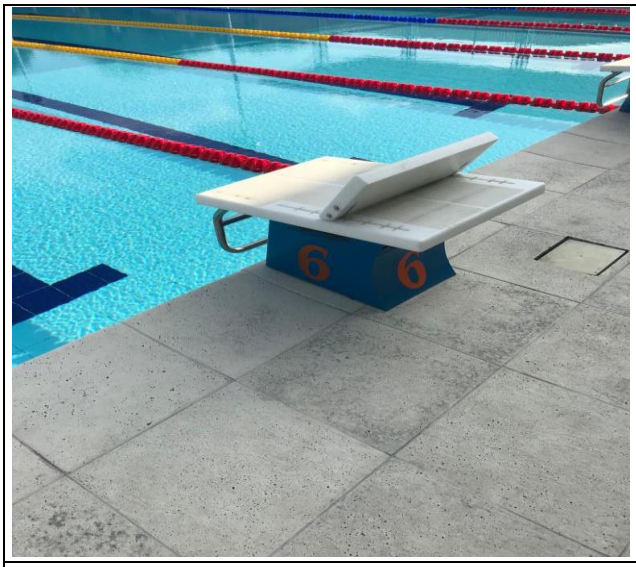


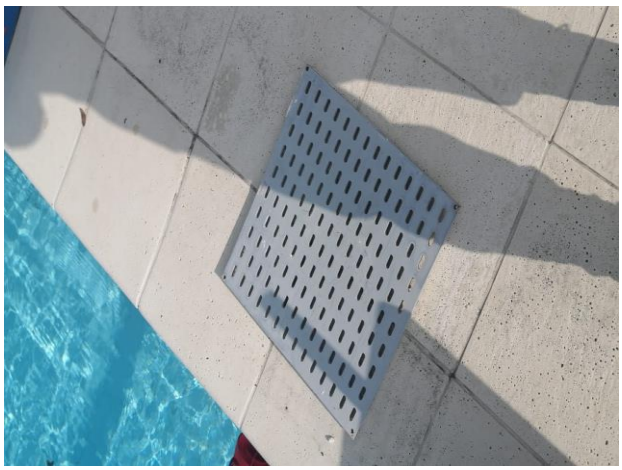
Entrenamiento USB



Entrenamiento USB

	
Entrenamiento	**Entrenamiento**

	
Ajustar partidores	**Cambiar caja rota S.A.C**

	
Cambio de caja Sistema Automático.	**Poner 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: DESARROLLO

PERIODO: PREPARATORIO ESPECIFICO

MICROCICLOS: ORDINARIO - CHOQUE

DIAS DE ENTRENAMIENTO: DE LUNES A VIERNES DE 3:30 A 5:45 (INTENSIDAD DE 2,15 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.

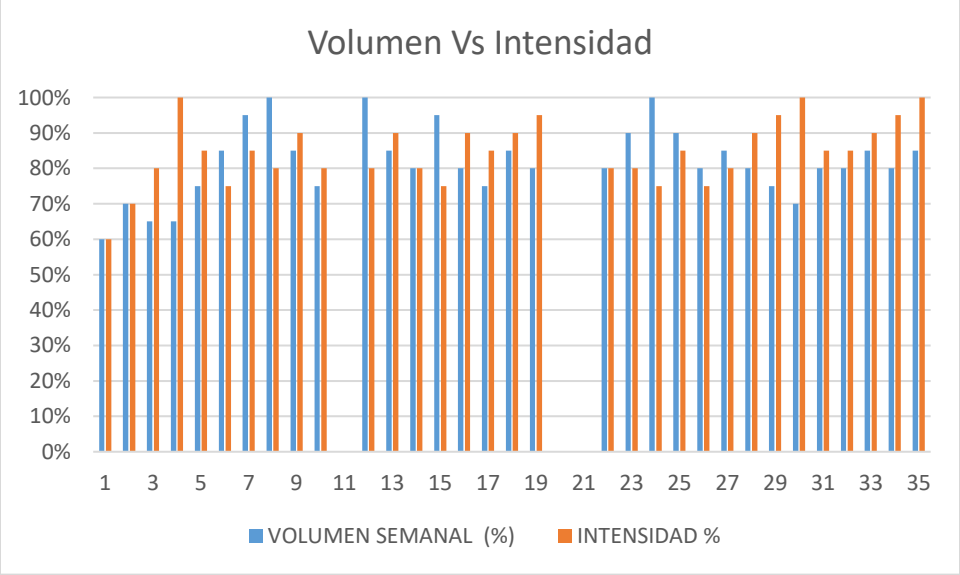
OBJETIVOS ESPECIFICOS

Potenciar el desarrollo físico – atlético mediante el ejercicio físico de transferencia, de fuerza 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 31 DEL 5 al 10 de Septiembre (2,7)

LUNES Trabajo de fuerza general en gym Afloje 300M libre + 200m libre con cambio de ritmo 8x50m: 25m velocidad libre 200m libre de recuperación 2x50m velocidad libre Afloje: 400m libre
MARTES Afloje 300m libre + 200m espalda + 100 pecho 200m brazada de libre con pull 3x100m libre con palas y paracaídas cada 20” 4x100m: combinando patada de libre con tabla + patada de técnica de competencia x 100m. Cada 20” 4x100m con aletas drills de técnica de competencia. Cada 20” 6x50m con salida 35m velocidad en libre. Cada 30” 200m libre de recuperación 2x150m libre hipóxico con cambio de ritmo. Cada 20” Afloje 300m libre
MIERCOLES Afloje 400M libre + 200m espalda – pecho 4x100m libre con cambio de ritmo en virajes y llegada. Cada 20” 4x150m libre y técnica de competencia x 25m manteniendo ritmo cada 20” 3x200m libre manteniendo ritmo / libre hipóxico/ manteniendo ritmo cada 20” 8x50m con salida velocidad últimos 25m. alternando libre con técnica de competencia. Cada 30” 200m libre de recuperación 4x50m técnica de competencia cada 30” Afloje 300m libre
JUEVES Trabajo de fuerza en Gym Afloje: 300m libre + 300m variado 200m libre con palas 8x50m vel libre con salida 15m/ 25m/ 35m / 25m. Cada 30” 200m libre de recuperación 2x50m velocidad libre cada 45” Afloje 400m libre
VIERNES Afloje: 300m libre + 300m espalda/pecho 2x200m brazada de libre con pull+remos+paracaídas. Cada 40” 4x100m patada de técnica de competencia con tabla cada 20” 4x100m con aletas/remos 50m libre + 50m técnica de competencia. Cada 20” 4x100m técnica de competencia cada 40” 4x50m con salida libre con cambio de ritmo. Cada 30”

Afloje 400m libre
SABADO Afloje 400m libre + 200m espalda 6x100m patada con tabla: libre / ondulación / técnica de competencia. Cada 20” 4x50m vel 25m técnica de competencia cada30” 4x100m drills libre / técnica de competencia. Cada 30” 2x150m libre hipóxico 5/7/9 cada 30” 2x200m velocidad en primeros y últimos 15m en técnica de competencia y libre manteniendo ritmo. Cada 30” 4x50m vel 25m libre Afloje 400m libre

SEMANA 32 del 12 al 17 de septiembre (2,8)

LUNES Trabajo de fuerza general en GYM Afloje 300m + 200 espalda 8x50m con salida 25m velocidad libre alternado con técnica de competencia 100m libre de recuperación 2x50m velocidad libre Afloje 300m libre
MARTES Afloje 300m libre + 200m patada de espalda/espalda + 100m pecho 4x100m libre con remos y aletas. Cada 20” 4x100m brazada de libre con pull+remos+paracaídas. Cada 20” 3x100m libre con cambio de ritmo cada 20” 4x50m patada de libre / patada de técnica de competencia con tabla cada 10” 5x100m con aletas 15m ondulación subacuática continua en libre hipóxico x 7 brazadas. Cada 20” Afloje 300m libre
MIERCOLES Afloje 400m libre + 200m espalda / pecho 4x100m: patada de libre y patada de ondulación con tabla y aletas. Cada 20” 2x100m patada de técnica de competencia con tabla cada 20” 3x100m con pull brazada de libre + brazada de técnica de competencia. Cada 20” 2x150m 25m libre + 25m técnica de competencia cada 30” 3x200m libre con remos hipóxico x 7 brazadas cada 30” 2x50m velocidad libre / técnica de competencia x 50m cada 45” Afloje 300m libre
JUEVES Trabajo de fuerza general en GYM Afloje: 400m libre + 200m brazada de libre con pull 8x50m vel 35m alternando libre y técnica de competencia. Cada 30” 200m libre de recuperación 2x50m velocidad técnica de competencia cada 45” Afloje 300m libre

VIERNES Afloje 300m libre + 300m variado 3(3x100m) patada de libre con tabla + brazada de libre con pull-remos + técnica completa. Cada 20” Escalera x 100: 400m - 400m:100m combinando libre con técnica de competencia x 25m. cada 30” Afloje 400m libre
SABADO Afloje: 500m libre progresivo 3x100m libre hipóxico con salida 4x100m con salida 50m técnica de competencia + 50m libre Relevos 4x50m libre + 4x50m combinado. 2 de cada uno cada 60” Afloje 400m libre Crioterapia en jacuzzi

SEMANA 33 del 19 al 24 de septiembre (2,8)

LUNES Trabajo de fuerza en Gym Afloje: 400m libre 200m brazada de libre con pull + palas 8x50m con salida 25m libre + 25m velocidad alternando libre y técnica de competencia cada 30” 200m libre de recuperación 2x50m velocidad alternando libre y técnica de competencia. Cada 60” Afloje 300m libre
MARTES Afloje 300m libre + 300m espalda / pecho 3x100m con aletas ondulación ventral / ondulación dorsal cada 20” 4x100m con paracaídas – aletas y remos libre cada 20” 200m patada de libre con tabla 4x100m drills técnica de competencia + técnica de competencia. Cada 20” 2x200m libre con aletas y remos + técnica de competencia x 25m cada 30” Afloje 400m libre
MIERCOLES Afloje 300m libre + 300m variado 2x200m: brazada de libre con pull + palas + paracaídas. Cada 30” 2x200m libre manteniendo ritmo. Cada 20” 6x100m: 50m técnica de competencia + 50m libre con y sin paracaídas. Cada 30” 3x100m: con salida combinado x 25m cada 20” 2x150m: libre hipóxico manteniendo ritmo. Cada 20” 3x100m: libre con salida y rollo en cada línea. Cada 20” 4x100m: 25m libre + 75m técnica de competencia con aletas o remos. Cada 20” Afloje 400m libre
JUEVES Trabajo de fuerza en gym Afloje 200m libre + 200m espalda /pecho

8x50m: velocidad 15m en libre / técnica de competencia. Cada 20” 200m libre manteniendo ritmo 6x50m: 35m libre + 15m velocidad alternando libre con técnica de competencia. Cada 30” 2x50m con salida velocidad en libre. Cada 45” Afloje 400m libre
VIERNES Afloje 300m libre + 300m variado 6x100m: libre manteniendo ritmo con y sin remos y paracaídas. Cada 20” 3x200m: 25m libre + 25m técnica de competencia. Cada 20” 2x150m: libre hipóxico cada 20” Escalera x 50:200 con salida y aletas – 200:50 combinando libre con técnica de competencia x 50m. cada 20” Afloje 400m libre
SABADO Afloje 400m libre 4x100m: drills libre con salida. Cada 30” 4x100m: drills técnica de competencia con salida. Cada 30” 5x80m: trabajo de viraje técnica de competencia. Cada 30” Relevo 4x50m libre / 4x50m CB cada 2´ Afloje 500m libre

SEMANA 29 del 22 al 26 de agosto (2,1)

LUNES Trabajo de fuerza en Gym Afloje 300m libre + 200m espalda / pecho 8x50m vel 15m libre. Cada 30” 200m libre 8x50m 35m libre + 15m vel . cada 30” Afloje 400m libre
MARTES Afloje 300m libre + 200m variado 4x50m velocidad 15m cada 30” Chequeo x 50m 50 libre – 50 pecho – 50 espalda – 50 mariposa 200m libre 100m libre - 100m pecho – 100m espalda – 100m mariposa 3x200m libre Afloje 500m libre
MIERCOLES Afloje 300m libre + 300m libre-espalda – libre – pecho 4x50m vel 15 m libre cada 30” Chequeo 200m libre - 200 CB – 400m libre Escalera de 100 hasta 400m libre Afloje 500m libre

PLAN DE ENTRENAMIENTO

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

LIC. LUIS CARLOS ALDANA CARDONA

JUEVES Trabajo de fuerzan en gym Afloje 400m libre 10x80m trabajo de salida y viraje en libre y técnica de competencia cada 30” 3x100m libre con rollo y viraje Afloje 400m libre
VIERNES Afloje 300m libre + 300m variado 4x100m libre con remos y paracaídas cada 20” 4x100m 40m técnica de competencia + 50m libre cada 20” 3x100m con remos o aletas técnica de competencia cada 45” 4x150m libre hipóxico cada 20” 3x100m con aletas 25m ondulación subacuática + 25m técnica de competencia + 50m libre cada 20” Afloje 400m libre
SABADO Afloje 400m libre 6x100m con salida 25m técnica de competencia + libre + viraje técnica de competencia + libre cada 20” 3x100m patada de técnica de competencia con tabla 6x100m drills de libre + drills de técnica de competencia x 50m cada 20” 3x100m libre con rollo en cada línea + viraje (énfasis en subacuatico) Afloje 400m libre Generalmente los sábados se hace crioterapia

SEMANA 30 del 29 de agosto al 2 de septiembre

LUNES Trabajo de fuerza en gym Afloje 400m libre + 200m patada de espalda / pecho 8x50m vel 15m en libre cada 30” 100m libre 8x50: 35m libre + 15m velocidad. Cada 30” Afloje 400m libre
MARTES Afloje 300m libre + 300m libre -espalda – libre – pecho 4x50m 15m libre con salida. Cada 30” 3x200m brazada de libre con pull + palas / brazada de libre con pull + palas + paracaídas / brazada de libre pull + palas. Cada 20” 4x100m patada de libre con tabla + patada de técnica de competencia x 100m cada 20” 6x100m alternando uso del paracaídas 25m técnica de competencia + 25m libre. Cada 20” 4x100m 25m libre + 75m técnica de competencia con aletas y/o remos cada 20” Afloje 300m libre
MIERCOLES Afloje 300m libre + 300m espalda/ libre

PLAN DE ENTRENAMIENTO

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

LIC. LUIS CARLOS ALDANA CARDONA

4x50m libre velocidad 15m con salida. Cada 30” 4x100m ondulación ventral y dorsal con aletas y tabla. Cada 20” 200m libre hipóxico 200m 25m libre + 25m técnica de competencia con y sin remos o aletas 6x50m 35m velocidad técnica de competencia cada 45” 2x200m libre manteniendo ritmo cada 20” 3x100m patada técnica con tabla cada 20” Afloje 400m libre
JUEVES Trabajo de fuerza en gym Afloje 400m libre + 200 espalda/pecho 8x50m con salidas y aletas 25m velocidad libre cada 30” 100m libre 8x50m con salida 25m libre + 25m velocidad técnica de competencia cada 30” Afloje 400m libre
VIERNES Afloje 300m libre + 300m variado 4x50m 15m vel. Libre con salida cada 30” 3x100m libre con 3 rollos mas viraje cada 20” 4x100m libre con paracaídas, remos y aletas cada 30” Escalera por 200 – 400 – 400 – 200 en libre últimos 15m en técnica de competencia manteniendo el ritmo Afloje 400m libre
SABADO Afloje 400m libre + 200 patada de espalda / espalda 10x80m salida trabajo subacuatico y viraje alternando 30 m libre / técnica de competencia + 50m libre cada 20” 200m libre 6x50m libre / técnica de competencia con salida cada 45” 200m libre de recuperación 2x100m libre manteniendo ritmo con salida 20 ´ trabajo de salidas 400m afloje libre Crioterapia

Realizado por:



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

SELECCIÓN NATACIÓN RENDIMIENTO 2022					
ENTRENADOR: LUIS CARLOS ALDANA CARDONA					
MES:	Septiembre				
EQUIPO FEMENINO DE NATACIÓN					
#	RG	NOMBRE	PRUEBA	FECHA DE NACIMIENTO	NUMERO DE CEDULA
1	AF	HETZEL SARAH	50 PECHO / RELEVO L	11/01/2001	Pasaporte y00095457 Atlanta - Georgia- EEUU
2	CD3	**CANDAMIL BOLAÑOS KERLYN TATIANA** ***	50 MARIPOSA / 50 LIBRE / RELEVOS L - CB	22/11/2001	1010080663 Cali - Valle
3	CD3	**MORENO CALDERON LIDA VICTORIA** **	RELEVO L	29/12/2001	1007531469 Oporapa - Huila
4	CD2	**BALLESTEROS MARTINEZ MARIA ALEJANDRA** ***	50 PECHO / 50 LIBRE / RELEVOS L - CB	18/03/2004	1010960119 Bogota - Cundinamarca
5	CD1	BELTRAN OROZCO KAROL DAYANA **	50 ESPALDA / RELEVO L - CB	8/01/2004	1023362870 Bogota DC
6	CD1	MARTINEZ RODRIGUEZ MARIA JOSE **	50 ESPALDA / RELEVO L - CB	24/12/2003	1111332068 Mariquita - Tolima
EQUIPO MASCULINO DE NATACIÓN					
1	CD3	CESPEDES RESTREPO JUAN ESTEBAN ***	400 LIBRE / RELEVOS L	12/05/2002	1000834635 Bogota DC
2	CD3	GARCIA ALVAREZ KEVIN GIOVANY ***	100 PECHO / 100 LIBRE / RELEVOS L - CB	2/09/1998	1234990092 Medellin - Antioquia
LG	CD2	MANZANO ARCE JOSE FERNANDO **F**	LOGISTICO	1/05/2003	1004913096 Valledupar - Cesar
3	CD2	RODRIGUEZ CONDE ALEJANDRO ***	100 MARIPOSA / 50 L / RELEVOS L - CB	6/02/2004	1110362372 Cali - Valle
4	CD2	SUAREZ GARZON MARIO ESTEBAN	100 PECHO	2/09/2003	1000382504 Cali - Valle
5	CD2	VELASQUEZ JARA ANDRES SANTIAGO **	100 ESPALDA / RELEVO CB	1/12/2002	1003689782 Madrid - Cundinamarca
6	CD1	CAICEDO RODRIGUEZ ANDRES FELIPE	100 LIBRE	19/05/2003	1000273558 Bogota DC
7	CD1	JIMENEZ GOMEZ NICOLAS STEFEN ***	200 COMBINADO / RELEVOS L - CB	6/01/2001	1010103652 Fusagasuga Cundinamarca
8	CD1	SUAREZ BERNAL JUAN ANDRES **	50 LIBRE	5/05/2005	T.I 1110459623 Ibague - Tolima
9	CD1	TORRES SERRANO ANDRES FELIPE **	400 LIBRE	12/01/2004	1003635046 Bogota DC
10	CD1	VILLEGAS ARROYO JUAN FELIPE **	100 ESPALDA	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

ESCUELA MILITAR DE AVIACION MARCO FIDEL SUAREZ
MACROCICLO NATACION ALTO RENDIMIENTO 2022

ENTRENADOR: LIC. LUIS CARLOS ALDANA CARDONA

I MACROCICLO

PERIODO		PREPARATORIO																																COMPETITIVO			
ETAPA		PREPARACION GENERAL														PREPARACION ESPECIFICA																		PRECOMPETITIVO			COMPETITIVO
MESOCICLO		INTRODUCTORIO			DESARROLLO					ESPECIALIZACION VARIADA				REC / MANTENIMIENTO			DESARROLLO			CHOQUE		DESARROLLO				DESARROLLO				DESARROLLO				MANTENIMIENTO			MANTENIMIENTO
DINAMICA CARGA MESOCICLO		2:1			5:1					3:1				2:1			3:1			1:1		3:1				4:1				4:1				2:1			1
MICROCICLO		ORD	ORD	ORD	CHK/REC	ORD	ORD	ORD	ORD	ORD	ORD	ORD	CHK/REC	ORD	ORD	ORD	ORD	ORD	ORD	CHK/REC	ORD	ORD	ORD	ORD	ORD	ORD	ORD	ORD	CHK/REC	ORD	ORD	ORD	ORD	CHK/REC	ORD	MOD/REC	MOD/REC	MOD/REC	MOD/REC
MES		FEBRERO				MARZO					ABRIL				MAYO			JUNIO				JULIO				AGOSTO					SEPTIEMBRE				OCTUBRE			NOVIEMBRE
FECHA		1	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31
		4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	8
SEMANA		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
DIAS SEMANALES		4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	5	6	8
NUMERO DE SESIONES POR DIA		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
VOLUMEN SEMANAL (km)	15	9,0	10,5	9,8	9,8	11,3	12,8	14,3	15,0	12,8	11,3	0,0	15,0	12,8	12,0	14,3	12,0	11,3	12,8	12,0	0,0	0,0	12,0	13,5	15,0	13,5	12,0	17,0	16,0	15,0	14,0	16,0	16,0	17,0	16,0	17,0	16,0	17,0	16,0	7,5
VOLUMEN DEL MICRO (Km)	20	29,3			66,0					39,0				38,3			36,0			12,0		54,0				78,0				82,0				48,0			7,5
VOLUMEN POR SECCION EN Km		2,3	2,1	2,0	2,0	2,3	2,6	2,9	3,8	2,6	2,3	0,0	3,0	2,6	2,4	2,9	2,4	2,3	3,2	2,4	0,0	0,0	3,0	3,4	3,0	3,4	2,4	2,8	2,7	3,0	2,3	2,7	2,7	2,8	2,7	2,8	2,7	2,8	3,0	2,7	1,5
VOLUMEN SEMANAL (%)		60%	70%	65%	65%	75%	85%	95%	100%	85%	75%	0%	100%	85%	80%	95%	80%	75%	85%	80%	0%	0%	80%	90%	100%	90%	80%	85%	80%	75%	70%	80%	80%	85%	80%	85%	80%	85%	75%	80%	50%
INTENSIDAD %		60%	70%	80%	100%	85%	75%	85%	80%	90%	80%	0%	80%	90%	80%	75%	90%	85%	90%	95%	0%	0%	80%	80%	75%	85%	75%	80%	90%	95%	100%	85%	85%	90%	95%	100%	90%	85%	90%	85%	100%
COMPONENTES DEL PE																																								
TÉCNICA	%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%																										
	Vol.	9	10,5	9,8	9,8	11,3	12,8	14,3	15,0	12,8	11,3	0,0	15,0	12,8																										
RESISTENCIA AEROBICA	%	100%	100%	100%	95%	95%	94%	98%	95%	95%	85%	90%	98%	93%	90%	98%	93%	90%	90%	86%	0%	0%	98%	88%	86%	92%	95%	88%	84%	90%	91%	90%	94%	91%	87%	91%	90%	96%	98%	98%	80%
	Vol.	9	10,5	9,8	9,3	10,7	12,0	14,0	14,3	12,1	9,6	0,0	14,7	11,9	10,8	14,0	11,2	10,1	11,5	10,3	0,0	0,0	11,8	11,9	12,9	12,4	11,4	15,0	13,4	13,5	12,7	14,4	15,0	15,5	13,9	15,5	14,4	16,3	14,7	15,7	6,0
RESISTENCIA ANAEROBICA	%										5%	6%			5%			5%	5%	7%	5%			6%	7%			6%	8%	5%										15%
	Vol.										0,6	0,0			0,6			0,6	0,6	0,8	0,0			0,8	1,1			1,0	1,3	0,8										1,1
VELOCIDAD	%				5%	5%	6%	2%	5%	5%	5%	6%	2%	7%		2%	7%					7%	2%			8%	5%				9%	5%		9%	6%	9%	6%	3%	2%	2%	5%
	Vol.				0,5	0,6	0,8	0,3	0,8	0,6	0,6	0,0	0,3	0,9		0,3	0,8					0,0	0,2			1,1	0,6				1,3	0,8		1,5	1,0	1,5	1,0	0,5	0,3	0,3	0,4
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD	%										5%	6%			5%			5%	5%	7%	5%		0%	6%	7%			6%	8%	5%		5%	6%		7%	5%	4%	3%			
	Vol.										0,6	0,0			0,6			0,6	0,6	0,8	0,0		0,0	0,8	1,1			1,0	1,3	0,8		0,8	1,0		1,1	0,9	0,6	0,5			
FUERZA MUSCULAR		FG.AA	FG.AA	FG.AA	FG.AA	FM	FM	FM	FM	FM	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FG.AA	FG.AA	FM	FM	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF	FE-RF				
FLEXIBILIDAD		***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
PSICOLOGIA						X												X																	X			X	X	X
NUTRICIONISTA															X								X												X	X	X	X	X	X
PREPARADOR FISICO													X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
CHEQUEO					X									X								X									X				X					
ACTIVIDADES											EC	SS									V	V																		JIE
CUMPLIMIENTO DEL PLAN DE E %		71%	29%	83%	47%	85%	63%	38%	64%	55%	0%	0%	27%	19%	32%	26%	23%	52%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	33%	80%	48%	61%	69%	69%	70%									

LISTA DE ASISTENCIA GRUPO DE NATACION ALTO RENDIMIENTO EMAVI 2022

ENTRENADOR: LIC. LUIS CARLOS ALDANA CARDONA

MES:		SEPTIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
#	RG	NOMBRE	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27			
1	AF	HETZEL SARAH	A	A	A	1	1	1	1	1	A	1	1	A	A	A	A	A	1	1	CR	GU	GU	1	1			
2	CD3	**CANDAMIL BOLAÑOS KERLYN TATIANA ***	1	1	Lav	SE	1	CA	CA	1	A	A	1	1	NT	1	AC	CR	1	CR	CR	GU	GU	1	1			
3	CD3	CESPEDES RESTREPO JUAN ESTEBAN *	1	1	1	1	1	CA	1	1	1	1	A	1	1	1	Ac	1	1	1	CR	GU	GU	1	1			
4	CD3	GARCIA ALVAREZ KEVIN GIOVANY *	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	AC	1	1	1	CR	GU	GU	1	1			
5	CD3	**MORENO CALDERON LIDA VICTORIA ***	1	1	Lav	SE	SE	SE	SE	SE	SE	1	SE	Exc	NT	1	Ac	CR	CR	CR	CR	GU	GU	1	1			
6	CD3	ROMERO MUÑOZ JEAN PIERRE FELIPE *	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V			
7	CD2	**BALLESTEROS MARTINEZ MARIA ALEJANDRA ***	1	1	1	1	1	1	Lav	1	A	1	1	1	FI	1	1	CR	1	1	CR	GU	GU	1	1			
8	CD2	MANZANO ARCE JOSE FERNANDO **F**	H	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	CR	GU	GU	1	1			
9	CD2	PIZA GUALDRON MIGUEL ANGEL *	1	1	1	1	1	1	1	A	A	SL	SL	SL	SL	SL	SL	SL	SL	SL	SL	SL	SL	SL	SL			
10	CD2	RODRIGUEZ CONDE ALEJANDRO *	1	1	1	1	N	1	SL	1	1	1	1	1	1	1	1	CR	CR	CR	CR	GU	GU	1	CR			
11	CD2	SUAREZ GARZON MARIO ESTEBAN *	1	1	SL	1	1	1	1	H	1	1	1	1	1	1	1	CR	CR	1	CR	GU	GU	1	H			
12	CD2	VELASQUEZ JARA ANDRES SANTIAGO *	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	CR	GU	GU	1	1			
13	CD1	BELTRAN OROZCO KAROL DAYANA *	1	1	1	1	N	1	1	1	1	SA	1	Exc	Exc	1	1	CR	CR	CR	CR	GU	GU	1	CR			
14	CD1	CAICEDO RODRIGUEZ ANDRES FELIPE *	H	1	1	H	1	1	1	1	SL	1	1	1	1	1	1	1	1	1	CR	GU	GU	1	1			
15	CD1	JIMENEZ GOMEZ NICOLAS STEFEN *	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	CR	CR	CR	CR	GU	GU	1	CR			
16	CD1	MARTINEZ RODRIGUEZ MARIA JOSE *	1	1	1	1	1	1	FI	1	1	1	1	1	FI	1	1	1	Exc	Exc	CR	GU	GU	1	1			
17	CD1	SUAREZ BERNAL JUAN ANDRES *	1	1	1	A	1	1	H	H	1	1	1	Exc	FI	1	1	CR	CR	CR	CR	GU	GU	1	CR			
18	CD1	TORRES SERRANO ANDRES FELIPE *	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	CR	GU	GU	1	1			
19	CD1	VILLEGAS ARROYO JUAN FELIPE *	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	CR	GU	GU	1	1			

S: SANIDAD A: AUSENTE V:VUELO AI:AISLADO SE:SERVICIO T: TERRENO CM: CITA MEDICA GU: GUARNICION CA: COMPROMISO ACADEMICO AS:ASEO PR: PLAN RAYO

H: HONORES SL: SALIDA G: GRIPA CSA:COMISION SAN NT: NO TRABAJA AC: ACT. CULTURAL CR: CEREMONIA FI: FISIOTERAPIA PF: PRUEBA FISICA F:FISICO LAV:LAVANDERIA

27	TOTAL
	11
	10
	17
	19
	6
	0
	16
	19
	7
	14
	15
	20
	12
	17
	16
	16
	11
	20
	20