	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: 10 Mes: 11 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: 100 %

PORCENTAJE DE EJECUCIÓN (CON RELACIÓN A LOS BIENES Y/O SERVICIOS RECIBIDOS): 100%

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: 88,8 %

PORCENTAJE DE PAGOS PENDIENTES DE REALIZAR: 11,2%

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 octubre hubo una normalidad con el entrenamiento, se terminó la fase de preparación específica y se dio inicio a la fase precompetitiva, terminando con los XXVIII Juegos Inter Escuelas de Cadetes.

Durante este tiempo se realizaron las siguientes actividades:

- Se hizo el ultimo fogueo preparatorio con los nadadores de la Universidad Javeriana
- Tuvimos reunión virtual para ultimar en detalle todo lo requerido para el certamen deportivo
- Estuvimos en reunión con el General, Coronel, delegados, entrenadores y deportistas que representaran a la fuerza aérea en los XXVIII Juegos Inter escuelas de Cadetes

2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS

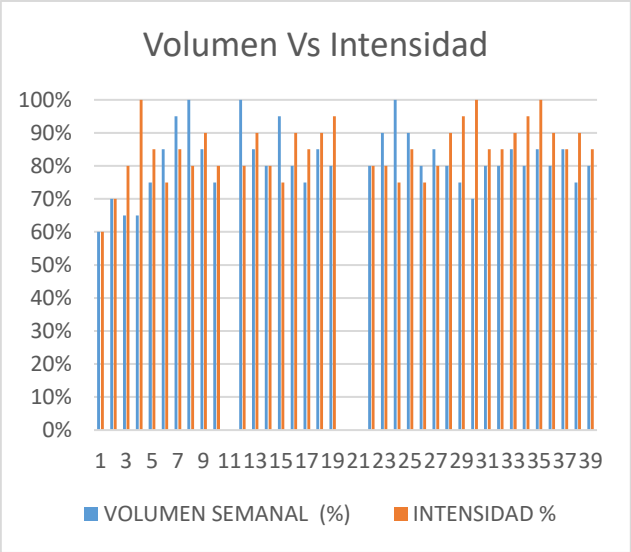
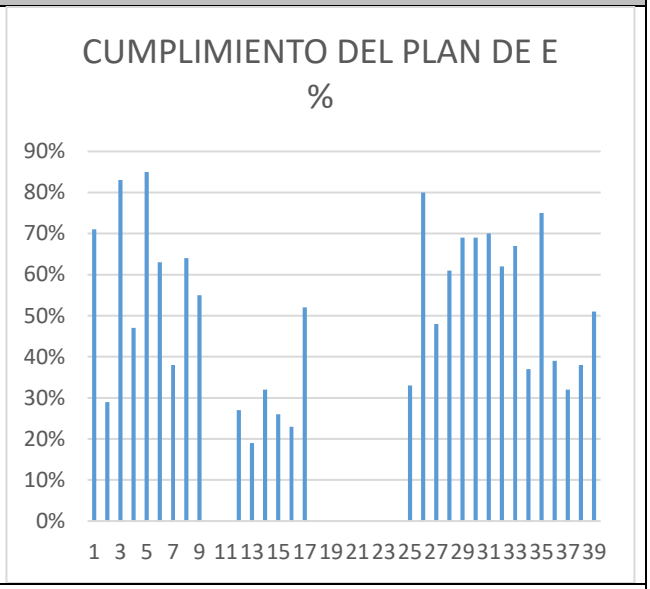
Durante el mes de octubre volvimos a tener un entrenamiento más continuo con los cadetes, salvo algunos días que por lluvia no pudimos entrenar, también se dejo de entrenar algunos viernes y sábados por otras actividades como el Bingo, salidas de los deportistas a guarnición. Aun así los cadetes han estado motivados y en su mayoría comprometidos con el proceso deportivo. De acuerdo con el plan general de entrenamiento (macrociclo), durante este mes se

da por terminado la etapa de preparación específica y se inicia la etapa precompetitiva caracterizada por una disminución del volumen y el mantenimiento de la intensidad, se hacen modelaciones realizando ejercicios que simulan la competencia; en esta última etapa se hace un trabajo de mantenimiento de la capacidad ganada, durante el entrenamiento se hace énfasis en el trabajo de salidas, virajes, llegadas, relevos y ritmo de nado de competencia, en esta fase durante la última semana hay que hacer énfasis además de lo mencionado en una adecuada recuperación. En algunos días de lluvia se aprovecho para dialogar con los cadetes, indicándoles como deben afrontar la competencia para que no vaya a jugar en contra algunas malas decisiones, también se realizaron algunas indicaciones como: tener los primeros turnos en el paso tanto para el desayuno como para el almuerzo, se les indico como se realizara el proceso de recuperación después de salir de cada prueba. (Se anexa plan de entrenamiento)

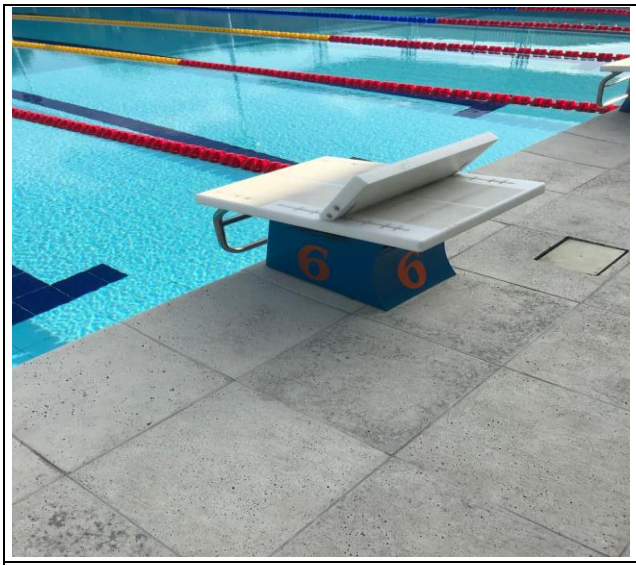
Durante este mes también se hizo el ultimo fogueo con los nadadores de la Javeriana, donde se realizaron pruebas por 50m y 100m en todos los estilos (excepto 100m espalda), culminando con unos relevos mixtos donde se formaron grupos integrados tanto por nadadores de Emavi como por nadadores de Javeriana. En este fogueo ocupamos los primeros puestos en las siguientes pruebas: a nivel femenino en 50m libre, 50m pecho, 50m mariposa y 100m libre, destacándose la cadete CD3 Candamil y la cadete CD2 Ballesteros, el grupo femenino no sobresalió en la prueba 50m espalda; a nivel masculino los cadetes de la Emavi ocuparon el primer lugar en 50m libre, 50m pecho, 50m mariposa, 100m libre y 100m mariposa, destacándose el CD3 García y el CD2 Rodríguez Conde; en 50m espalda ocupamos el segundo y tercer lugar con el CD1 Jiménez y el CD2 Velásquez respectivamente. Los cadetes han demostrado mejoramiento de sus marcas personales, psicológicamente este tipo de actividades tienen un efecto positivo, generan confort y una mayor seguridad. (anexo los tiempos de este último fogueo y el chequeo realizado a los cadetes que no pudieron asistir a la universidad)

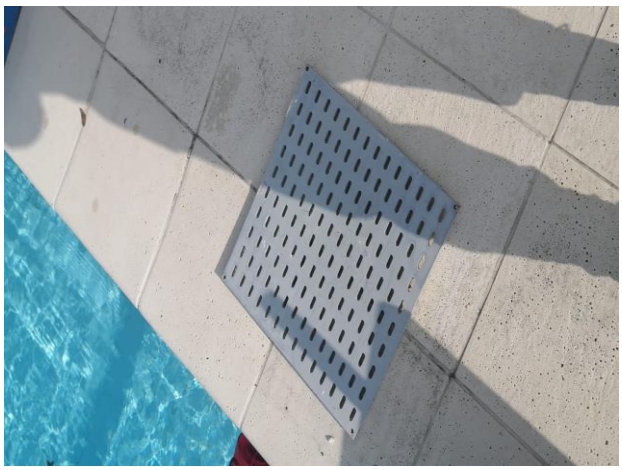
Durante este mes hemos tenido reunión virtual con la Ct. Suarez, para ultimar en detalle en lo que será la competencia, ya que somos los anfitriones, y debemos caracterizarnos por presentar un evento deportivo de Calidad. En este proceso hemos realizado un adecuado engranaje con el comandante del equipo y todo el cuerpo humano que participara en estas justas.

Es de destacar la reunión que tuvimos con el General, coronel, Ct Suarez, jefes de prueba, comandantes de equipo, deportistas, entrenadores y grupo interdisciplinar. Fue un acto que lleno de confianza y motivación a los cadetes y conto también con la presencia del capellán de la unidad. Como entrenador hubiera recomendado haber tenido una primera reunión desde el inicio del año o por lo menos cuando se presentó la preselección de los deportistas.

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/PRECOMPETITIVO

MICROCICLOS: ORDINARIO – CHOQUE - MODELAJE

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.

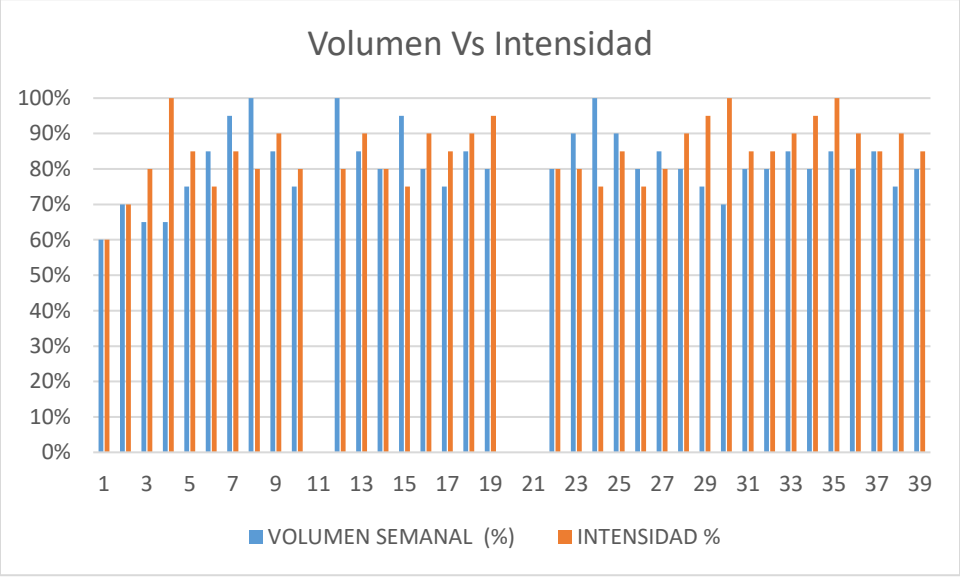
Estimular las adaptaciones fisicoquímicas que optimicen el rendimiento de los cadetes.

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

Estimular la adecuada recuperación de los cadetes para que este en un estado idóneo de competencia

Realizar trabajo específico de salidas, virajes y relevos mediante simulaciones de competencia.

PLAN GRAFICO



PLAN DE ENTRENAMIENTO

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

LIC. LUIS CARLOS ALDANA CARDONA

SEMANA 35 DEL 3 al 8 de Octubre (2,7)

LUNES Trabajo de fuerza general en gym Afloje 300M libre + 200m espalda 3x100m libre con paracaídas y remos 4x50m con salida y aletas libre velocidad 25m. cada 30” 4x50m con salida libre velocidad 35m. cada 30” Afloje 400m libre
MARTES Afloje 400m libre + 200m libre – espalda – libre – pecho 4x100m con tabla patada de libre alternado con patada de técnica de competencia. Cada 20” 4x100m progresivo técnica de competencia cada 30” 3x100m combinado x 25m. cada 20” 2x150m técnica de competencia + libre + técnica de competencia x 50m cada 20” 3x200m hipóxico con remos 3,5,7,9 x 50m cada 30” 3x100m libre progresivo cada 10” manteniendo ritmo Afloje 300m libre
MIERCOLES Afloje 300m libre + 300m variado 3x100m patada de ondulación con aletas cada 20” 4x100m libre + técnica de competencia con aletas, remos y paracaídas. Cada 30” 6x50m 15m ondulación subacuática + libre alternado con técnica de competencia. Cada 30” 200m libre de recuperación 5x100m libre + técnica de competencia x 25m manteniendo ritmo. cada 30” 3x100m técnica de competencia con salida cada 1 minuto Relevos en corto x 3 repeticiones Afloje 300m libre
JUEVES Trabajo de fuerza en Gym Afloje: 400m libre + 200m brazada de libre con pull 8x50m con salida velocidad 35m alternando libre con técnica de competencia. Cada 30” 200m libre de recuperación en punto muerto Relevo 4x50m libre Relevo 4x50m técnica de competencia Afloje 400m libre
VIERNES Afloje: 300m libre + 300m variado 3x300m brazada de libre con pull + patada de libre con tabla + técnica completa x 100m. cada 30” 4x50m velocidad 25m libre con aletas. Cada 20” 3x200m libre + técnica de competencia x 25m manteniendo ritmo. Cada 30” 2x100m libre + técnica de competencia Afloje 300m libre
SABADO

Afloje 400m libre + 200m espalda 200m brazada de libre con pull 6x80m con salida trabajo de viraje en técnica de competencia + libre últimos 15m en técnica de competencia. Cada 20” 5x100m con salida hipóxico en libre cada 25m, 3, 5, 7,9. Cada 30” 2x150m con salida libre + técnica de competencia x 25m. cada 30” Relevo x 50m en libre y combinado cada 1 minuto Afloje 500 m libre

SEMANA 36 del 10 al 15 de octubre (2,8)

LUNES Trabajo de fuerza general en GYM Afloje 300m + 300 variado 200m brazada delibre con pull y remos 4x50m con aletas y salida libre manteniendo ritmo cada 30” 8x50m velocidad 15 m libre alternando con técnica de competencia. Cada 30” Relevos en corto Afloje 400m libre
MARTES Intercambio con Javeriana Afloje 300m libre 3x100m 25m libre + técnica de competencia x 25m. cada 30” 4x50m salida en técnica de competencia retorno en libre. Cada 30” 4x50m velocidad libre x 15m Intercambio o chequeo x 50m, 100m y 400m libre Afloje 300m libre
MIERCOLES Afloje 400m libre + 200m espalda 3x100m con pull brazada de libre + brazada de técnica de competencia x 25m cada 20” 2x150m con y sin oparacaidas libre + técnica de competencia x 25m. cada 20” 2x200m con y sin paracaídas libre + técnica de competencia x 50m. cada 30” 3x100m patada con tabla libre + técnica de competencia x 50m manteniendo ritmo. Cada 20” 6x50m con salida alternando libre y técnica de competencia cada 45” 4x100m con salida libre mejorando ritmo. Cada 30” Afloje 300m libre – espalda – libre – pecho
JUEVES Trabajo de fuerza general en GYM Afloje: 400m libre + 200m brazada de libre con pull 3x100m con aletas ondulación. Cada 20” 4x50m velocidad libre x 15m. cada 20” 6x50m con aletas o remos libre + técnica de competencia manteniendo ritmo cada 30” Afloje 400m variado
VIERNES Afloje 300m libre + 300m variado 3x100m patada técnica de competencia con tabla cada 20”

3x100m brazada de libre con remos / técnica de competencia x 50m cada 20” 4x100m con salida libre + técnica de competencia manteniendo ritmo cada 20” 3x100m con salida 75m técnica de competencia + libre. Cada 45” 4x50m con salida velocidad 25m libre + velocidad 25m técnica de competencia 2x200m libre hipóxico Afloje 300m variado
SABADO Afloje: 400m libre + 200 espalda 10x50m con salida y aletas libre . cada 30” 4x150m con salida libre + técnica de competencia x 25m. cada 30” 3x200m con salida 50m libre + 50m técnica de competencia cada 30” Relevos en corto x 4 repeticiones Afloje 400m libre

SEMANA 37 del 17 al 22 de octubre (3,0)

LUNES (Festivo)
MARTES Afloje 400m libre + 200m libre – espalda - pecho – libre 3x200m libre con y sin remos. Cada 20” 6x100m técnica de competencia + libre con remos y/o aletas cada 20” 3x100m libre con remos + aletas + paracaídas cada 30” 4x50m con salida técnica de competencia. Cada 30” 2x150m libre hipóxico cada 20” Relevos en corto x 4 repeticiones Afloje 300m libre
MIERCOLES Afloje 300m libre + 300m variado 6x100m patada de técnica de competencia con tabla + brazada de técnica de competencia con pull cada 20” 4x100m libre com paracaídas + aletas + remos cada 30” 3x100m con aletas salida en libre (énfasis subacuatico) continua en libre últimos 15m sin respirar. Cada 20” 4x100m progresivo técnica de competencia con salida 3x100m combinado x 25m. cada 20” 4x50m con salida técnica de competencia cada 30” Relevos en corto x 4 repeticiones Afloje 300m libre
JUEVES Trabajo de fuerza en gym Afloje 400m libre + 200m espalda /pecho 200m brazada delibre con pull y remos 8x50m velocidad 35m alternando libre con técnica de competencia. Cada 30” 2x50m vel libre /técnica de competencia Afloje 400m libre

VIERNES Afloje 400m libre + 300m libre – espalda – pecho – libre 3x100m con salida ondulación con aletas cada 20” 3x100m libre con aletas + remos. Cada 20” Escalera combinando libre con técnica de competencia x 25m de 50m: 300m. cada 20” 4x50m con salida técnica de competencia Relevos en corto x 4 repeticiones Afloje 500m libre
SABADO Afloje 300m libre + 300 variado 6x100m libre con 1 remo y 1 aleta. Cada 20” 10x30m trabajo de salidas y llegadas alternando libre con técnica de competencia 4x150m libre hipóxico alternando con técnica de competencia x 25m. cada 20” 8x50m velocidad 35m alternando libre con técnica de competencia con salida. Cada 45” Afloje 500m libre

SEMANA 38 del 24 al 29 de octubre (2,7)

LUNES Afloje 400m libre + 200m espalda + 100 pecho 3x200m libre manteniendo ritmo con remos y aletas. Cada 30” 8x50m técnica de competencia con salida con y si aletas y/o remos 8x50m relevos en libre con salida cada 45” 10x60m trabajo de salida, viraje y llegada en libre y técnica de competencia. Afloje 3x100m libre en punto muerto
MARTES Afloje 300m libre + 300m variado 6x100m patada de técnica de competencia + técnica de competencia. Cada 30” 4x100m libre con remos y paracaídas 6x50m con salida 35m velocidad libre con aletas. Cada 30” 4x100m con salida 25m técnica de competencia + libre 2x200m libre con técnica de competencia x 25m. cada 20” Relevos en corto x 4 repeticiones Afloje 300m libre punto muerto
MIERCOLES Afloje 400m libre + 300m libre-espalda – pecho – libre 4x100m libre con salida usando remos y aletas. Cada 20” 3x100m con salida ondulación con aletas. Cada 20” 8x50m con salida libre y técnica de competencia. Cada 20” 4x80m trabajo de salida y virajes en libre y técnica de competencia. Cada 45” 2x200m libre + técnica de competencia x 25m. cada 30” 2x150m técnica de competencia + libre x 50m. cada 30” Afloje 300m libre marinero
JUEVES Afloje 300m libre + 300m espalda / pecho

PLAN DE ENTRENAMIENTO

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

LIC. LUIS CARLOS ALDANA CARDONA

3x100m libre con remos + aletas + paracaídas. Cada 20” 3x100m libre con remos y aletas. Cada 20” 4x100m con salida técnica de competencia + libre cada 30” 200m libre de recuperación 2x100m con salida técnica de competencia alternado con libre 6x50m con salida velocidad 35m alternando técnica de competencia y libre. Cada 45” Relevos en corto 3 repeticiones Afloje 500m libre
VIERNES Afloje 200m libre + 200m libre punto muerto + 200 espalda-pecho 6x100m brazada de libre con pull + palas + retorno en técnica de competencia - patada de libre con aletas / retorno en técnica de competencia x 50m cada 30” 8x50m con salida 25m libre + 25m llegada en técnica de competencia. Cada 30” 300m libre de recuperación Relevos en corto x 3 repeticiones Afloje 300m libre
SABADO Afloje 300m libre + 300m espalda – pecho 4x100m con aletas y salida ondulación. Cada 20” 4x50m con salida alternar libre con técnica de competencia. Cada 20” 6x30m velocidad 15m/15m alternando libre con técnica de competencia. Cada 30” 2x200m libre x 25m intervarico con técnica de competencia 2x150m libre + técnica de competencia x 50m cada 30” Relevo 4x50m libre - relevo 4x50m combinado Afloje 400m libre

Realizado por:



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

CHEQUEO

Entrenador: Luis Carlos Aldana Cardona

FECHA			16 DE MAYO										20 de agosto Con UPJ								23 de agosto							
#	RG	NOMBRE	50L	#	50M	#	50E	#	50P	#	100L	#	50L	#	50M	#	50E	#	50P	#	100L	#	100E	#	100M	#	100P	#
1	AF	Hetzel Sarah											NP								NP							
2	CD3	**CANDAMIL BOLAÑOS KERLYN TATIANA**	34,31	1	38,46	3					NP		32,79	1	37,6	1	42,75	1			1:13.66	1						
3	CD3	CESPEDES RESTREPO JUAN ESTEBAN	34,31	9							1:18.14	4	31,37	4							1:14.48	4						
4	CD3	GARCIA ALVAREZ KEVIN GIOVANY	29,37	2					43,68	1	1:10.89	2	28,34	2					39,82	1	1:09.70	2					1:27.67	1
5	CD3	**MORENO CALDERON LIDA VICTORIA**	46,29	3							1:59.40	3	44,05	5							NP							
6	CD3	ROMERO MUÑOZ JEAN PIERRE FELIPE	33,69	7			42,99	1			1:20.82	5	NP								NP							
7	CD2	**BALLESTEROS MARTINEZ MARIA ALEJANDRA**	37,79	2					48,97	1	1:32.46	1	36,99	2					47,69	1	NP							
8	CD2	MANZANO ARCE JOSE FERNANDO	47,42	13							NP		39,89	12							1:40.80	12						
9	CD2	PIZA GUALDRON MIGUEL ANGEL	36,21	10							1:29.37	10	37,31	11							1:31.88	11						
10	CD2	RODRIGUEZ CONDE ALEJANDRO	28,88	1	31,13	1					1:06.31	1	27,59	1	30,06	1					1:02.83	1			1:13.00	1		
11	CD2	SUAREZ GARZON MARIO ESTEBAN	39,12	12							1:28.19	9	36,93	10					47,33	3	1:21.04	8					1:40.98	2
12	CD2	VELASQUEZ JARA ANDRES SANTIAGO	33,57	6					47,28	2	1:22.33	7	31,91	7			41,61	2	44,85	2	1:22.38	9	1:34.46	1			1:43.51	3
13	CD1	BELTRAN OROZCO KAROL DAYANA	48,86	4			59,38	1			1:56.53	2	43,78	4			55,41	2	55,16	2	1:42.88	3						
14	CD1	CAICEDO RODRIGUEZ ANDRES FELIPE	32,98	5							1:31.92	11	32,62	8			48,14	3			1:17.35	7	2:02.64	3				
15	CD1	JIMENEZ GOMEZ NICOLAS STEFEN	29,52	3	33,51	2					1:15.58	3	30,74	3	33,95	2	41,05	1			1:13.15	3			1:25.44	2		
16	CD1	MARTINEZ RODRIGUEZ MARIA JOSE	NP								NP		43,2	3			01:07,8	3			1:40.77	2						
17	CD1	SUAREZ BERNAL JUAN ANDRES	30,31	4					59,65	4	1:27.47	8	31,67	6							1:15.72	5						
18	CD1	TORRES SERRANO ANDRES FELIPE	34,3	8					51,83	3	1:21.47	6	31,68	5							1:16.39	6					1:52.01	4
19	CD1	VILLEGAS ARROYO JUAN FELIPE	36,63	11			47,06	2			1:32.46	12	36,11	9			51,54	4			1:26.47	10	1:54.00	2				

24 DE AGOSTO						11 de Octubre UPJ																
200L	#	200CB	#	400L	#	50L	#	50P	#	50M	#	50 E	#	100L	#	100M	#	400L	#	100E	#	NOMBRE
						41,34	6	49,41	3													Hetzel Sarah
2:53.59	1					31,73	1			34,84	1			1:10.43	1							**CANDAMIL BOLAÑOS KERLYN TATIANA**
				6:31.73	2									1:09.80	4			5:59.20	2			CESPEDES RESTREPO JUAN ESTEBAN
2:40.35	2					28,19	2	38,23	1					1:05.73	3							GARCIA ALVAREZ KEVIN GIOVANY
NP	5					39,77																**MORENO CALDERON LIDA VICTORIA**
NP																						ROMERO MUÑOZ JEAN PIERRE FELIPE
3:36.17	2					35,15	2	45,15	1					1:23.70	4							**BALLESTEROS MARTINEZ MARIA ALEJANDRA**
3:51.28	5					37,34	12															MANZANO ARCE JOSE FERNANDO
				7:27.19	5																	PIZA GUALDRON MIGUEL ANGEL
2:18.15	1					27,41	1			29,36	1			1:04.13	1	1:06.96	1					RODRIGUEZ CONDE ALEJANDRO
				7:01.99	4	35,46	11	44,25	6													SUAREZ GARZON MARIO ESTEBAN
NP								43,69	5			42	3	1:13.07	8					1:34.80	1	VELASQUEZ JARA ANDRES SANTIAGO
4:03.75	4					42,2	7					53,69	4	1:34.63	5							BELTRAN OROZCO KAROL DAYANA
				6:46.57	3									1:12.87	7							CAICEDO RODRIGUEZ ANDRES FELIPE
		3:06.60	1			30,63	5	39,43	3	32,66	4	40,49	2	1:10.08	5							JIMENEZ GOMEZ NICOLAS STEFEN
3:52.55	3					44,73	8					57,49	5	1:43.41	6							MARTINEZ RODRIGUEZ MARIA JOSE
3:09.67	3					29,76																SUAREZ BERNAL JUAN ANDRES
				6:20.01	1									1:12.83				5:50.81				TORRES SERRANO ANDRES FELIPE
3:33.78	4																			1:40.91	2	VILLEGAS ARROYO JUAN FELIPE

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	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	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	17,0	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%	62%	67%	37%	75%	39%	32%	38%	51%	100%

LISTA DE ASISTENCIA GRUPO DE NATACION ALTO RENDIMIENTO EMAVI 2022

ENTRENADOR: LIC. LUIS CARLOS ALDANA CARDONA

MES:		Octubre	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	27	TOTAL
#	RG	NOMBRE	3	4	5	6	8	8	10	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29					
1	AF	HETZEL SARAH	A	A	A	A	A	A	1	1	1	1	Gu	Gu	1	1	S	NE	A	1	A	A	1	A	A					8
2	CD3	**CANDAMIL BOLAÑOS KERLYN TATIANA ***	1	A	A	1	1	1	1	1	FI	A	Gu	Gu	1	1	S	NE	1	1	1	1	1	1	1					15
3	CD3	CESPEDES RESTREPO JUAN ESTEBAN *	1	1	A	1	1	1	1	1	A	1	Gu	Gu	1	1	1	NE	1	1	1	1	1	1	1					18
4	CD3	GARCIA ALVAREZ KEVIN GIOVANY *	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Gu	Gu	1	1	1	NE	1	1	1	1	1	1	1					20
5	CD3	**MORENO CALDERON LIDA VICTORIA ***	1	1	A	1	1	NT	1	Exc	FI	FI	Gu	Gu	1	1	1	NE	S	1	1	1	1	1	1					14
6	CD2	**BALLESTEROS MARTINEZ MARIA ALEJANDRA ***	FI	1	1	FI	1	1	FI	1	FI	FI	Gu	Gu	1	1	S	NE	S	1	1	1	1	1	1					13
7	CD2	MANZANO ARCE JOSE FERNANDO **F**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Gu	Gu	1	1	S	NE	1	1	1	A	A	A	A					15
8	CD2	RODRIGUEZ CONDE ALEJANDRO *	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Gu	Gu	1	1	S	NE	1	1	1	1	1	1	1					19
9	CD2	SUAREZ GARZON MARIO ESTEBAN *	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Gu	Gu	1	1	S	NE	1	1	1	1	1	1	1					19
10	CD2	VELASQUEZ JARA ANDRES SANTIAGO *	1	FI	1	FI	1	1	FI	1	1	1	Gu	Gu	1	1	S	NE	1	1	1	1	CA	1	1					15
11	CD1	BELTRAN OROZCO KAROL DAYANA *	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Gu	Gu	1	1	S	NE	SE	1	1	1	1	1	1					18
12	CD1	CAICEDO RODRIGUEZ ANDRES FELIPE *	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Gu	Gu	1	1	S	NE	1	1	1	G	1	1	1					18
13	CD1	JIMENEZ GOMEZ NICOLAS STEFEN *	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Gu	Gu	A	1	S	NE	1	1	1	1	1	1	1					18
14	CD1	MARTINEZ RODRIGUEZ MARIA JOSE *	1	SA	1	A	1	1	1	1	EXC	1	Gu	Gu	1	1	S	NE	1	1	1	1	1	1	1					16
15	CD1	SUAREZ BERNAL JUAN ANDRES *	1	1	1	1	1	1	1	A	1	1	Gu	Gu	1	1	S	NE	S	1	1	1	1	1	1					17
16	CD1	TORRES SERRANO ANDRES FELIPE *	1	1	1	1	1	1	1	A	1	1	Gu	Gu	A	1	S	NE	1	1	1	1	1	1	1					17
17	CD1	VILLEGAS ARROYO JUAN FELIPE *	1	1	1	1	1	1	1	A	1	1	Gu	Gu	1	1	S	NE	1	1	1	1	1	1	1					18

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