



| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA                                                       |                                                                                      |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| FORMADOR                                                                            | DOLIVAN GRAJALES BETANCOURT                                                          |                |
| DEPORTE/ DISCIPLINA                                                                 | FUTBOL                                                                               |                |
| MUNICIPIO                                                                           | TOCANCIPA                                                                            |                |
| NIVEL                                                                               |                                                                                      |                |
| SITIO DE ENTRENAMIENTO                                                              |                                                                                      | MES: DICIEMBRE |
| EVIDENCIA FOTOGRÁFICA                                                               |                                                                                      |                |
|    |    |                |
| Trabajos Tácticos.                                                                  | Estiramientos Específicos.                                                           |                |
|  |  |                |
| Trabajo Físicos.                                                                    | Trabajo Físicos.                                                                     |                |
|  |  |                |
| Inauguración Juegos Departamentales.                                                | Trabajos Físicos con Balón.                                                          |                |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA  
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA  
¡REGIÓN  
Que Progresas!

| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA                                                       |                                                                                      |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| FORMADOR                                                                            | DOLIVAN GRAJALES BETANCOURT                                                          |                |
| DEPORTE/ DISCIPLINA                                                                 | FUTBOL                                                                               |                |
| MUNICIPIO                                                                           | TOCANCIPA                                                                            |                |
| NIVEL                                                                               |                                                                                      |                |
| SITIO DE ENTRENAMIENTO                                                              |                                                                                      | MES: DICIEMBRE |
| EVIDENCIA FOTOGRÁFICA                                                               |                                                                                      |                |
|    |    |                |
| Trabajos Físicos.                                                                   | Flayer                                                                               |                |
|  |  |                |
| Trabajos Físicos.                                                                   | Trabajo Físico.                                                                      |                |
|  |  |                |
| Trabajo Velocidad.                                                                  | Estiramiento Específicos.                                                            |                |



CUNDINAMARCA  
¡REGIÓN  
Que Progresas!

