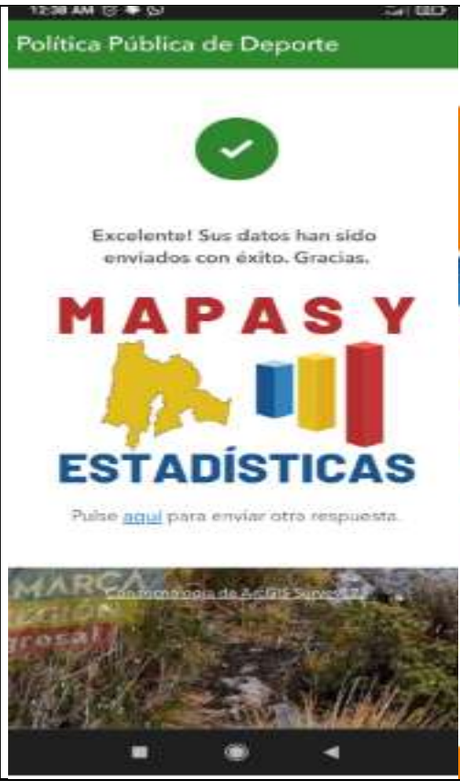
REGISTRO FOTOGRAFICO

MES: DICIEMBRE	**CONTRATISTA: Ferney Orlando Bello Clavijo**
DESCRIPCIÓN	**NUMERO DE CONTRATO: 1399 de 2022**
	FOTOS 2022
2. Trabajar articuladamente con el entrenador departamental en el proceso deportivo de reserva y detección de talentos Evidencia # 1: sesiones Evidencia entrenamiento de	 
3. Diseñar, sustentar e implementar el proyecto deportivo de detección de talentos y reserva deportiva, especificando: provincias, municipios o polos de desarrollo de su deporte	 NORMATIVA TECNICA RUTA 2022 NORMATIVA TECNICA MODALIDAD: RUTA PARA SELECCIONADOS A PARTICIPAR EN: CAMPEONATO NACIONAL ELITE DE RUTA VUELTA AL PORVENIR VUELTA DEL FUTURO CAMPEONATO NACIONAL JUNIOR

5. Acompañamiento, seguimiento, evaluación a las distintas fases de los Juegos Intercolegiados, eventos departamentales y nacionales. **VUELTA DEL FUTURO**	 
6. Diseñar, sustentar, implementar el Plan Estratégico y ejecutar los Planes de Entrenamiento de los atletas a su cargo; los cuales, deben contener como mínimo: Planes Literales y Planes Gráficos ajustados a la metodología y formatos previamente establecidos por la Comisión Técnica Departamental de INDEPORTES. Dichos documentos deberán ser entregados al Metodólogo designado a más tardar a los treinta (30) días calendario siguientes a la firma del acta de inicio.	
12. Acompañar y garantizar la asistencia de los deportistas a las competencias, valoraciones, controles, socializaciones y presentaciones deportivas oficiales o aquellas que Indeportes Cundinamarca lo requiera. Evidencia : deportistas clásica de soacha	 

14. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	 

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

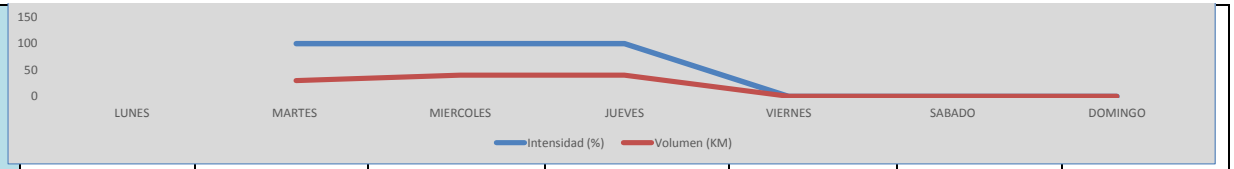
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**ciclismo**		**Modalidad:**	**ruta y pista**		**Paralimpico:**	
Meso No:	**3**	**Micro No:**	**7**	**Tipo de micro:**	**competitivo**	**Fecha**	**5 al 11 de diciembre**
OBJETIVO DEL MICRO: finalizar macrociclo 2022							

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO			canoas	EL VINO	LA TRIBUNA			
HORARIO			7:00 a 11:00 am	8:00AM -11:00 PM	8:00AM-1.00 PM	7.00 -10:00	7:00 am-12:00m	7:00 am -12-00 m
Fase Inicial	**Contenido**		calentamiento en bicicleta rodar 80-90 rpm, fc 60-69 %.	calentamiento en bicicleta rodar 80-90 rpm, fc 60-69 %.	calentamiento en bicicleta rodar 80-90 rpm, fc 60-69 %.			
	Volumen (min)		30	20	20	0	0	0
Fase central	**Contenido**		clasica de soacha	clasica de soacha	clasica de soacha	descanso	descanso	descanso
	Carga		60	60	60			
	Intensidad (%)		100	100	100	0	0	0
	Volumen (KM)		30	40	40	0	0	0
	Volumen (min)		90	120	120	0	0	0

Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**		RODAR TERRENO LLANO Z2 CADENCIA 80-90RPM .	RODAR TERRENO LLANO Z2 CADENCIA 80-90RPM .	RODAR TERRENO LLANO Z2 CADENCIA 80-90RPM .			
	Volumen (min)		15	15	15			
Total volumen (min) sesion			135	155	155			

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL METODOLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

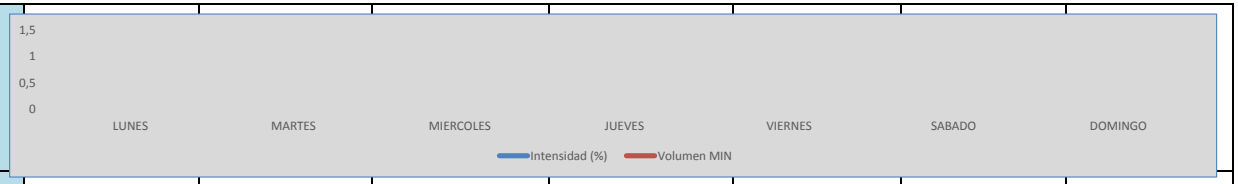
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**CICLISMO**		**Modalidad:**	**pista y ruta**		**Paralimpico:**	
Meso No:	**3**	**Micro No:**	**8**	**Tipo de micro:**	**transitorio**	**Fecha**	**12 al 18 de diciembre**
OBJETIVO DEL MICRO: finalizar macrociclo con periodo de transito.							

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO								
HORARIO								
Fase Inicial	**Contenido**							
	Volumen (min)							
Fase central	**Contenido**		perioodo tansitorio	perioodo tansitorio	perioodo tansitorio	perioodo tansitorio	perioodo tansitorio	CAMINATA
	Carga							
	Intensidad (%)							
	Volumen MIN							
	Volumen (KM)							

Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**							
	Volumen (min)							
Total volumen (min) sesion								

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL METODOLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

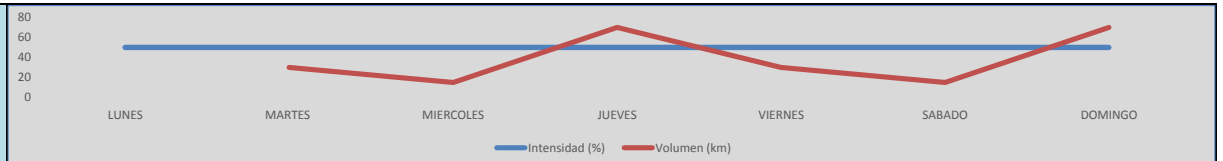
INDEPORTES CUNDINAMARCA

COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

PROGRAMACIÓN SEMANAL Y/O MICROCICLO

Deporte:	**ciclismo**		**Modalidad:**	**ruta y pista**		**Paralimpico:**	
Meso No:	**3**	**Micro No:**	**9**	**Tipo de micro:**	**ENTRANTE**	**Fecha**	**19 AL 25 DE DICIEMBRE**
OBJETIVO DEL MICRO: PONER A PUNTO PARA OBJETIVO PRINCIPAL.							

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
LUGAR Y/O ESCENARIO			SOACHA	CANOAS	mosquera	SOACHA	ROMERAL	SANTANDERCITO
HORARIO								
Fase Inicial	**Contenido**		calentamiento en bicicleta rodar 80-90 rpm, fc 60-69 %.	MOVILIDAD ARTICIULAR r	calentamiento en bicicleta rodar 80-90 rpm, fc 60-69 %.	calentamiento en bicicleta rodar 80-90 rpm, fc 60-69 %.	MOVILIDAD ARTICIULAR r	calentamiento en bicicleta rodar 80-90 rpm, fc 60-69 %.
	Volumen (min)		15	15	30	15	30	30
Fase central	**Contenido**		ADAPTACION GIMNASIO	CAMINATA PASO CONTINUO	BICICLETA MTB	ADAPTACION GIMNASIO	CAMINATA PASO CONTINUO TERRENO ASCENSO	BICICLETA MTB
	Carga		45	50	50	50	50	50
	Intensidad (%)	50	50	50	50	50	50	50
	Volumen (km)		30	15	70	30	15	70
	Volumen (min)		80	150	180	80	180	180

Comportamiento de la intensidad vs volumen								
Fase final	**Contenido**		ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO
	Volumen (min)		20	20	20	20	40	20
Total volumen (min) sesion			115	185	230	115	250	230

Observaciones y/o retroalimantación:

FIRMA DEL ENTRENADOR (A)		**FIRMA DEL METODOLOGO (A)**	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DEL MICROCICLO









BOGOTA 28 DE DICIEMBRE DE 2022

LA LIGA DE CICLISMO DE CUNDINAMARCA CERTIFICA QUE:

Por medio de la presente certificamos que el señor FERNEY BELLO CLAVIJO identificado con C.C. 80.130.412. de Bogotá, cumplió a cabalidad sus obligaciones como asistente técnico de pista y ruta en un periodo comprendido entre el 1 al 26 de diciembre del año encurso.

Esta certificación se expide por solicitud del interesado a los veinte ocho (28) días del mes de diciembre de 2022.

Cordialmente

,

Olver Rojas Vega
Presidente liga de ciclismo de Cundinamarca

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE: ALTO RENDIMIENTO

FORMATO CONTROL DE ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS

DEPORTE: ciclismo

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	LIMITACION					JORNADA	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	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
		A	F	V	I	PC																																			
1	ANDERSON BEJARANO						AM	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1						22	22	0	100%
							PM						1					1					1						1								4	4	0	100%
2	ISABELA CABARICO						AM	1	1	1		0	1	1	1		0	1	1	1	1	0	1	1	1	1		0	1	1	1							23	19	4	83%
							PM						1					1					1						1								4	4	0	100%
3	CRISTIAN DAVID SOLER						AM	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1						22	22	0	100%
							PM						1					1					1						1								4	4	0	100%
4	SANTIAGO HERRERA						AM	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1		1			1	1	1	1			1							16	16	0	100%
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
5	DANIEL SUAREZ						AM	1	1	1	1	1		1	0		1	1		1	0	1	1		1	0		1	1		1	0	1						20	16	4	80%
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
6	DANIL FELIPE CARVAJAL SAENZ						AM	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1						26	21	5	81%
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
7	KEVIN SANTIAGO LEITON						AM	1	1	1	1		1	1		1		1	1		1		1	1	1			1		1	1		1						16	16	0	100%
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
8	SANTIAGO LAMILLA						AM	1	1	1	1		1	1		1	1		1	1		1		1	1	1		1	1		1	1		1					18	18	0	100%
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
9	JONATHAN BELLO						AM	1	1	1	1	0	0	1	1		1	0	0	1	1	1	0	0	1	1		1	0	0	1	1	1						24	16	8	67%
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
10	DANIEL GORDILLO						AM	1	1	1			1		1	1			1		1	1		1		1	1			1		1	1						15	15	0	100%
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
11	DENIS ESCOBAR						AM	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1		1	1	1						22	22	0	100%
							PM						1					1					1						1								4	4	0	100%
12	JUAN ESTEBAN GONZALES						AM	1	1	1	1	1			1	1	1	1			1		1			1	1	1	1			1							16	16	0	100%
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
13	ADRIANA BLAS						AM	1	1	1	1	1		1	0		1	1		1	0	1	1		1	0		1	1		1	0	1						20	16	4	80%
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
14	EDISON BELTRAN						AM	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1						26	21	5	81%
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
15	LUISA FERNANDA GALINDO						AM	1	1	1	1		1	1			1		1	1		1		1	1				1		1	1		1					16	16	0	100%
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
16	ANDRES ZAPATA						AM	1	1	1	1		1	1		1	1		1	1		1		1	1			1	1		1	1		1					18	18	0	100%
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
17	JUAN CANTOR						AM	1	1																	1	1		1	0	0	1	1	1					10	8	2	80%
							PM			1	1	1	0	0	1	1		1	0	0	1	1	1															13	9	4	69%
18	ANGIE VALENCIA						AM	1	1																	1	1			1		1	1						7	7	0	100%
							PM			1	1			1		1	1			1		1	1															8	8	0	100%
19	LEIDI PAOLA TORRES						AM	1	1																	1	1	1	1	1		1	1	1					10	10	0	100%
							PM			1	1	1	1		1	1	1	1	1		1	1	1							1								13	13	0	100%
20	JHON CANACUE						AM	1	1					1						1						1	1	1	1			1							9	9	0	100%
							PM			1	1	1	1			1	1	1	1			1																	9	9	0	100%
21	PAOLA TORRES						AM	1	1																			1	1		1	0	1						7	6	1	86%
							PM			1	1	1						1	1			1	0	1															8	7	1	88%
22	JULIANA BARRERA						AM	1	1																		0	0	1	1	1	1	1						9	7	2	78%
							PM			1	1	1					0	0	1	1	1	1	1																10	8	2	80%
23	LEONARDO ORJUELA						AM	1	1																			1		1	1		1						6	6	0	100%
							PM			1	1	1						1		1	1		1																7	7	0	100%
24	SEBASTIAN PRE						AM	1	1																		1	1		1	1		1						7	7	0	100%
							PM			1	1	1					1	1		1	1		1																8	8	0	100%
25	CRISTIAN FERNANDEZ						AM	1	1																			1	0	0	1	1	1						8	6	2	75%
							PM			1	1	1						1	0	0	1	1	1																9	7	2	78%
26	EDWIN VARGAS						AM	1	1																		1			1		1	1						6	6	0	100%
							PM			1	1	1					1			1		1	1																7	7	0	100%
27	JUAN CANTOR						AM	1	1																		1	1	1	1	1	1	1	1					10	10	0	100%
							PM			1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1															11	11	0	100%
28	JOSE LUIS MORALES						AM	1	1																		1			1									4	4	0	100%
							PM			1	1	1					1			1											0								6	5	1	83%
29	PAULA CARRASCO						AM														1	1									1	0							4	3	1	75%
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
30							AM																																0	0	0	#¡DIV/0!
							PM																																0	0	0	#¡DIV/0!
TOTALES		0	0	0	0	0		28	28	28	24	20	14	15	12	13	19	17	17	21	19	23	19	13	15	14	16	20	14	20	21	19	24	1	0	0	0	0	*	494	48	*

NOMENCLATURAS			LIMITACIÓN
CUMPLIDO		1	1
FALLA		0	

NOMBRE ENTRENADOR (A)		FERNEY ORLANDO BELLO CLAVIJO
NOMBRE METODÓLOGO (A)		

FIRMA ENTRENADOR (A)		FIRMA METODÓLOGO (A)	

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN ESTRELLAS

Informe Mensual del Atleta

Liga Deportiva	CICLISMO	Mes Evaluado - Año	DICIEMBRE	Categoría Plan Estrellas	ELITE

Nota: favor diligenciar en letra Mayúscula Cada Palabra

A. Información General

Nombres y Apellidos Completos del Atleta	LUIS CARLOS CHIA BERMUDEZ	Disciplina Deportiva	CICLISMO PISTA Y RUTA
Documento de Identidad (CC/TI)	CC 1073709075	Categoría de Competición	ELITE
Fecha Nacimiento (dd.mm.aaaa)	18/02/1997	Prueba(s) de Competición	PRUEBAS POR ETAPAS RUTA Y PRUEBAS DE GRUPO SEMIFONDO EN PISTA
Edad (años)	24	Teléfono	3005395079
Edad Deportiva (años)	10	Clasificación Médico Funcional (Paralímpico)	

B. Información Específica

Nombre del Entrenador	FERNEY BELLO CLAVIJO	Teléfono	3134645724
Club deportivo al que pertenece	CICLO SOACHA	Municipio	SOACHA
Lugar de Entrenamiento	CARRETERAS DE CUNDINAMARCA	Dirección y Municipio	CALLE 13 N 2B 16 BARRIO UBATE
Horario de Entrenamiento	7:00 AM A 2:00 PM	Nombre de Entidad Prestadora Salud	SALUD TOTAL

C. Información Técnica

VARIABLES	PLANIFICADO PARA EL MESOCICLO	EJECUTADO EN EL MESOCICLO	% CUMPLIMIENTO PARA EL MESOCICLO	OBSERVACIONES
Volumen Total Minutos				
Sesiones	20	20	100%	
Horas de Entrenamiento	120	115	100%	
Microciclos	4	4	100%	
Competiciones Preparatorias y Fundamentales	0	0	100%	
Concentraciones	0	0		
Controles Técnicos	0	0	100%	
Controles Físicos	0	0	100%	
Controles Médicos	0	0		
Controles Psicológicos	0	0		
Sesiones de Fisioterapia para Rehabilitación y Recuperación	0	0		
Controles Nutricionales	0	0		

Proyección de Resultado a Juegos Nacionales o Paranacionales 2023: (Medalla o Puesto a lograr)

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
PRUEBA DEL OMNIUM	X				

Proyección de Resultado 2021 - (Competición Fundamental): Medalla o Puesto a lograr

PRUEBA	ORO	PLATA	BRONCE	PUESTO	MARCA (Si Aplica)
VUELTA A COLOMBIA	1 ETAPA				
NACIONAL			UNO		

D. Seguimiento Deportivo

Análisis del Cumplimiento de los Objetivos de Competición del Mes

EVENTO 1 NOMBRE	NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)
CLASICA SOACHA	NACIONAL	SOACHA	08/12/2022

Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado	CAMPEON VOLANTES	SUPER GIROS	12	08_12-2021
Marca (si aplica)				
Evaluación	SE CONSOLIDA CADA VEZ MAS EN LA VELOCIDAD.			

EVENTO 2 NOMBRE	NIVEL	LUGAR	FECHA (dd.mm.aaaa)

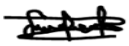
RESULTADO

Pruebas	Individual	Equipo		
Lugar ocupado				

Marca (si aplica)				
Evaluación				

Evaluación y Análisis del Mes:

el deportista sigue aumentando su nivel en velocidad pero se hace necesario el escenario de pista ya que es carta fundamental de juegos nacionales.

Rol	Firma	Señalar con un "X". El atleta debe continuar en Plan Estrellas?. (concepto del entrenador)	
Entrenador	 FERNEY BELLO CLAVIJO	SI	X
Atleta	LUIS CARLOS CHIA	NO	