Radicado: R 202202009569
Fecha:07/12/2022 10:25:51.7

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:LUIS CARLOS SANTAMARIA OSUNA
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202009569

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De	Hasta
				Último Pago	
07	12	2022			
Contratista			Luis Carlos Santamaria Osuna	CC	8.163.337
				CE	
				NIT	
Liga			Levantamiento de Pesas		
Deporte			Levantamiento de Pesas	**Modalidad**	Olímpico
Atletas a cargo			**Femenino** 12 **Masculino** _____		
Informe de actividades N°			11	**Convenio o Contrato N°**	146
Objeto del convenio o Contrato			Prestación de servicios de un entrenador asistente para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Levantamiento de Pesas rama femenina.		
Supervisor del contrato			David Torres Muñoz		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN	% CUMPLIMIENTO
Yineth Milena Santoya Ortiz	50	50	100 h.	100%
Antonina Moya Mena	50	50	100 h.	100%
Concepción Úsuga Correa	50	50	100 h.	100%
Jackelina Heredia Cuesta	50	50	100 h.	100%
Mari Leivis Sánchez Periñan	50	50	100 h.	100%
Yeinny Norela Geles Moreno	50	50	100 h.	100%
Anlly Paola Chaverra Mosquera	50	50	100 h.	100%
Nayive Medina Pulgarín	50	50	100 h.	100%
Yairan Sofia Tisforo Rivas	50	50	100 h.	100%
María Fernanda Mena	50	50	100 h.	100%
Maritza Andrea Osorio Orozco	50	50	100 h.	100 %
Yara Luz Coneo Sánchez	50	50	100 h.	100 %

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

OBJETIVO GENERAL:
Realizar micro ciclos de entrenamiento basados en la recuperación de capacidades físicas como la resistencia, la flexibilidad y la coordinación, mediante ejercicios especiales del levantamiento de pesas, a intensidades no superiores al 80% y un volumen de 85%.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Físicos: Aumentar la masa muscular del tren superior e inferior con ejercicios especiales como la sentadilla delante y detrás, empuje a fuerza, tijera de soportes y fortalecimiento especifico de acuerdo a las necesidades de cada atleta.

- Técnicos: Perfeccionar el gesto técnico de manera correcta durante las sesiones de entrenamiento, para mejorar la ejecución de los movimientos.

- Tácticos: Ejecutar de manera efectiva las cargas que realizamos entre el 80% y el 85% durante el periodo preparatorio y lograr mantener la adecuada ejecución del gesto técnico hasta llegar al 100%.

- Psicológicos: Motivar a cada una de las atletas del equipo femenino para que realicen de la mejor forma y con empeño los entrenamientos, para que así cada una logre su clasificación al equipo Nacional que nos representará en los próximos eventos nacionales e internacionales.

- Teóricos: Socializar los objetivos de cada semana de entrenamiento y recordar la importancia de estar al día con los paraderos requeridos por la WADA, como requisito para participar en eventos internacionales.

3. Describa las tareas, ejercicios o acciones realizados para dar cumplimiento a cada uno de los objetivos propuestos para el mes.

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

LUNES 21	MARTES 22	MIERCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Empuje a fuerza detrás 85% (2x2) 2. Arranque clásico 85% (2x2) 3. Hallones de arranque 85% (3x3) **Entrenamiento # 2**, de 1:00pm a 6:00 pm. 1. Envión 85% (2x1) 2. Arranque alto 85% (2x1) 3. Cuclillas detrás 85% (2x2)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Envión 85% (2x1) 2. Arranque alto 85% (2x2) 3. Empuje a fuerza detrás 85% (3x2) **Entrenamiento # 2**, de 1:00pm a 6:00 pm. 1. Arranque clásico 85% (2x2) 2. Clim alto 85% (2x2) 3. Cuclillas delante 85% (2x2)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Arranque clásico 85% (2x2) 2. Envión 85% (2x2) 3. Híper extensión de espalda 5x25 4. Abdominales 5x30 **Entrenamiento # 2**, de 1:00pm a 6:00 pm. 1. Arranque clásico 85% (1x1) 2. Envión 85% (1x1) 3. Hallones de envión 85% (4x3)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás 80% (2x2) 2. Empuje de envión 80% (2x2) 3. Arranque colgante 80% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Arranque clásico 80% (2x2) 2. Envión 80% (2x2) 3. Híper extensión de espalda 5x25 4. Abdominales 5x30 **Entrenamiento # 2**, de 1:00pm a 6:00 pm. 1. Arranque clásico 80% (1x1) 2. Envión 80% (1x1) 3. Hallones de envión 85% (4x3)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Jerk detrás 80% (2x2) 2. Arranque colgante 80% (3x2) 3. Cuclillas delante 80% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**	Descanso

LUNES 28	MARTES 29	MIERCOLES 30	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás 80% (2x2) 2. Empuje a delante 80% (3x2) 3. Arranque colgante 80% (3x2) **Entrenamiento # 2**, de 1:00pm a 6:00 pm. 1. Arranque clásico 80% (3x1) 2. Clim alto 80% (2x2) 3. Hallones de envión 80% (4x4)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Envión 80% (2x1) 2. Arranque alto sobre cauchos 80% (3x2) 3. Hallones de envión 80% (4x3) **Entrenamiento # 2**, de 1:00pm a 6:00 pm. 1. Arranque clásico 80% (3x1) 2. Clim alto 80% (2x2) 3. Cuclillas delante 80% (2x2)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás 80% (2x2) 2. Empuje a delante 80% (3x2) 3. Arranque colgante 80% (3x2) **Entrenamiento # 2**, de 1:00pm a 6:00 pm. 1. Arranque clásico 80% (2x2) 2. Clim alto 80% (2x2) 3. Hallones de envión 80% (4x3)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás 80% (2x2) 2. Empuje a delante 80% (3x2) 3. Arranque colgante 80% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Arranque clásico 80% (2x2) 2. Envión 80% (3x2) 3. Fuerza de pie 80% (3x2) **Entrenamiento # 2,** de 1:00pm a 6:00 pm. 1. Arranque clásico 80% (1x1) 2. Envión 80% (1x1) 3. Abdominales libres 5x30.	9:00 am a 11:00 am. . **Entrenamiento # 1** 1. Jerk detrás 80% (2x2) 2. Arranque colgante 80% (3x2) 3. Hallones de envión 80% (3x3) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**	Descanso

LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	SABADO 10	DOMINGO 11

9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás 80% (2x2) 2. Empuje a delante 80% (3x2) 3. Arranque colgante 80% (3x2) **Entrenamiento # 2,** de 1:00pm a 6:00 pm. 1. Arranque clásico 80% (2x2) 2. Clim alto 80% (2x2) 3. Hallones de envión 80% (4x4)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Envión 80% (2x1) 2. Arranque alto 80% (2x2) 3. Empuje a fuerza detrás 80% (3x2) **Entrenamiento # 2**, de 1:00pm a 6:00 pm. 1. Arranque clásico 80% (2x2) 2. Clim alto 80% (2x2) 3. Cuclillas delante 80% (2x2)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Empuje a fuerza detrás 85% 2x2) 2. Arranque clásico 85% (2x2) 3. Hallones de arranque 85% (3x3) **Entrenamiento # 2**, de 1:00pm a 6:00 pm. 1. Envión 85% (2x1) 2. Arranque alto 85% (2x1) 3. Cuclillas detrás 85% (2x2)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás 85% (2x2) 2. Empuje de envión 85% (2x2) 3. Arranque colgante 85% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Arranque clásico 85% (2x2) 2. Envión 85% (2x2) 3. Híper extensión de espalda 5x25 4. Abdominales 5x30 **Entrenamiento # 2**, de 1:00pm a 6:00 pm. 1. Arranque clásico 85% (1x1) 2. Envión 85% (1x1) 3. Hallones de envión 85% (4x3)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Jerk detrás 85% 2x2 2. Arranque colgante 85% (3x2) 3. Cuclillas delante 85% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**	Descanso
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES	SABADO	DOMINGO
9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás 85% (2x2) 2. Empuje a delante 85% (3x2) 3. Arranque colgante 85% (3x2) Entrenamiento # 2, de 1:00pm a 6:00 pm. 1. Arranque clásico 95% (3x1) 2. Clim alto 95% (2x2) 3. Hallones de envión 95% (4x4)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Envión 85% (2x1) 2. Arranque alto sobre cauchos 85% (3x2) 3. Hallones de envión 85% (4x3) **Entrenamiento # 2**, de 1:00pm a 6:00 pm. 1. Arranque clásico 85% (3x1) 2. Clim alto 85% (2x2) 3. Cuclillas delante 85% (2x2)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** **1.** Cuclilla detrás 85% (2x2) 2. Empuje a delante 85% (3x2) 3. Arranque colgante 85% (3x2) **Entrenamiento # 2**, de 1:00pm a 6:00 pm. 1. Arranque clásico 85% (2x2) 2. Clim alto 85% (2x2) 3. Hallones de envión 85% (4x3)	9:00 am a 11:00 am. **Entrenamiento # 1** 1. Cuclillas detrás 85% (2x2) 2. Empuje a delante 85% (3x2) 3. Arranque colgante 85% (3x2) **Entrenamiento # 2,** **Descanso**			Descanso

4. De acuerdo a los diferentes objetivos propuestos, las principales metas individuales o grupales alcanzadas por los atletas o el equipo fueron:

ATLETA	METAS INDIVIDUALES ALCANZADAS
No aplica	

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
No Aplica	

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

   Arranque y envión.

COMPETENCIAS

6. Facilite los resultados de sus dirigidos en competencias preparatorias y/o fundamentales a nivel nacional /internacional en las que hayan participado durante el último mes.

Nombre del evento:

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
Prueba	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce
No Aplica				

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

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

De acuerdo a lo planificado, las atletas obtuvieron sus mejores resultados individuales.

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

NA

9. ¿Alguno de sus atletas ha presentado lesiones o inconvenientes de orden médico durante el último mes? En caso afirmativo, mencione cuál fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación.
NA

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

10. Objetivos propuestos para el mes: N/A
11. Metas para alcanzar en el mes N/A
12. Test a realizar en el mes. N/A
13. Observaciones: NA

Yo, el abajo firmante, certifico que la información contenida en el presente informe corresponde a la planificación del mes

Nota: ***Anexe en un archivo adjuntos las evidencias correspondientes al presente informe (planilla de control de asistencia y registro fotográfico).***



Firma Del Entrenador

Nombre: Luis Carlos Santamaria Osuna