Radicado: R 202202009455
Fecha:06/12/2022 16:17:38.013

Asunto: 528 - INFORME DE ACTIVIDADES
Remitente:HECTOR HERNANDO PEREZ MUÑOZ
Ruta: RUTA DE PAGOS

202202009455

Fecha de presentación DD	MM	AAAA	Período de Informe	De	Hasta
				ULTIMO PAGO	
07	12	2022			
Contratista			HECTOR HERNANDO PEREZ M	CC	3.402.168
				CE	
				NIT	
Liga			CICLISMO		
Deporte			Ciclomontañismo	**Modalidad**	XCO - DHI
Atletas a cargo			**Femenino** 2	**Masculino** 8	
Informe de actividades N°			11	**Convenio o Contrato N°**	097
Objeto del convenio o Contrato			Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los ciclistas de la Liga de Ciclismo de Antioquia en la modalidad de MTB		
Supervisor del contrato			David Torres		

INFORME TÉCNICO

1. Asistencia mensual.

NOMBRE	# SESIONES PROGRAMADAS	# SESIONES REALIZADAS	VOLUMEN PLANEADO	VOLUMEN Y % DE CUMPLIMIENTO
Jhonnatan Botero	26	24	68 horas	95 %
Cristian Aranzasu	26	20	68 horas	88 %
Camilo Echeverry	26	27	58 horas	102 %
Jeronimo Bedoya	26	23	68 horas	93 %
Santiago Arango	26	24	68 horas	95 %
Daniela Gaviria	24	24	48 horas	100 %
Yosiana Quintero	26	22	58 horas	91 %
Juan Fernando Muñoz	25	20	50 horas	92%
Julián Restrepo Jaramillo	25	15	50 horas	40%
Samuel Hernández Villa	25	22	50 horas	95%

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

OBJETIVO GENERAL:

- Iniciar preparación física general
- Incrementar carga de trabajo de fuerza general en box crossfit
- Transferir metodologías del ciclismo a ejercicios generales en box.
- Realizar entrenamientos específicos de técnica en XCO con presencia aguda de fatiga local.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Físicos:

- Lograr entre el 95 y 100 % de volumen total medio.
- Lograr un 50% de trabajo en box y un 20 % trabajo general en campo y 30% trabajo específico en bici.
- Incrementar masa muscular en 2 a 4 KG según sea el caso particular

Técnicos:

- Realizar transferencias gestuales generales en box asumiendo posiciones reales sobre la bici con superficies inestables.
- Cumplir la mayor cantidad de tiempo de trabajo técnico en Down Hill.

Tácticos:

- Realizar análisis visuales de las diferentes competencias realizadas durante el 2022

Psicológicos:

- Iniciar trabajo motivacional rumbo a 2023

Teóricos:

- Crear espacios para socializar diferentes objetivos para la temporada 2023.

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

HORARIO ACTIVIDADES A REALIZAR
(COLOCAR HORA Y ACTIVIDAD DE CADA SESIÓN)

LUNES 21 de Nov.	9 h	MARTES 22 de nov.	2 h	MIERCOLES 23 de Nov.	2 h	JUEVES 24 de Nov.	2 h	VIERNES 25 de Nov.	2 ½ h	SABADO 26 de Nov.	3 h	DOMINGO 27 de Nov.	2 h
30 MIN SIMULADOR ZONA REC + ESTIRAMIENTOS + 8 horas planeación y control		Ruta zonas 1 - 2, terreno variado, rpm media entre 70 - 80. 3 tabata CORE (star plank - back extension - plank) + estiramiento IF 0.67 TSS 93		caminata terreno variado zona 1 FC. 3 tabata core (1 plank - 1 back extension - 1 plank) estiramiento		1 hora trabajo funcional 50 burpees 2 min rec 100 saltos de payaso 2 min rec 5 series x 30 rep jumping squats x 1 min rec entre cada serie. 5 min rec 20 min AMRAP 15 squats libres 15 sit ups 15 jumping squats 15 walking lunges libres + 30 min simulador zona rec. estiramiento		caminata terreno variado zona 1 FC. 3 tabata core (1 plank - 1 back extension - 1 plank) estiramiento		caminata x-trail (campo traviesa) terreno variado zona 1 - 3. 3 tabata core (1 plank - 1 back extension - 1 plank) estiramiento		DESCANSO TOTAL	

LUNES 28 de Nov.	10 h	MARTES 29 de Nov.	2 h	MIERCOLES 30 de Nov.	3 h	JUEVES 1 de Dic.	3 h	VIERNES 2 de Dic.	3 h	SABADO 3 de Dic.	2 ½ h	DOMINGO 4 de Dic.	3 h
3 tabata (1 plank - 1 hollow rock - 1 pulse ups) x 1 min rec entre cada tabata. 6 series x 1 min sentadilla isometrica + 50 jumping squats x 1 min rec 3 tabata (1 plank - 1 hollow rock - 1 pulse ups) x 1 min rec entre		100 burpees 2 min rec 100 jumping squats 2 min rec 5 series x 15 rep back squats (30% del peso personal) x 1 min rec entre cada serie. 5 min rec 20 min AMRAP 15 squats libres		MTB + ruta zonas 1 - 3, terreno variado, rpm media entre 70 - 80. 4 TABATA CORE (1 plank - 1 back extension - 1 hollow rock - 1 pulse ups) x 1 min rec entre tabata + estiramiento		2 horas caminata terreno variado, X-trail, campo traviesa + realizar jumping squats to dead, iniciamos en el primer min con 2 rep y sumamos 1 rep cada min. 3 tabata CORE (1 plank, 1 pulse ups, 1 hollow		MTB zonas 1 - 3, terreno variado, rpm media entre 70 - 80. 4 TABATA CORE (1 plank - 1 back extension - 1 hollow rock - 1 pulse ups) x 1 min rec entre tabata + estiramiento		1 1/2 horas ,Ejercicio 1: Salto al banco (box jump) 5 series x 15 repeticiones x 30 seg rec entres serie. 2 min rec Ejercicio 2: Zona Core – Tabata de plancha, con		. Ruta + MTB zonas 1 - 3, terreno variado, rpm media entre 70 - 80. + estiramiento	

cada tabata. 30 min simulador zona rec - 1 rpm entre 90 - 100 rpm. estiramiento + 8 HORAS PLANEACION Y CONTROL	15 sit ups 15 jumping squats 15 walking lunges libres + 40 min simulador o 1 hora ruta zona rec - 1, terreno llano, rpm a sensación. estiramiento		rocks) estiramiento		peso en espalda de 8 de 20” x 10” rec 2 min rec Ejercicio 3: Sentadilla con elevación de mancuerna. 5 series x 15 repeticiones x 1 min rec entre serie 2 min rec Ejercicio 4: Elevación de cadera. 4 series x 15 repeticiones (manejando barra olímpica de hombres + disco de acuerdo al peso manejado por el deportista). x 1 min rec entre serie ejercicio 5 walking lunges 5 series x pierna x 15 rep (mancuerna en cada brazo 5 a 10 libras según fuerza personal) la recuperación de cada pierna es mientras hace el ejercicio de la contraria. 1 1/2 horas ruta y/o MTB zonas rec - 1	

					terreno llano, rpm a sensación. estiramiento.	
LUNES 5 de Dic. 10 h	MARTES 6 de Dic. 3 h	MIERCOLES 7 de Dic. 2 h	JUEVES 8 de Dic. 3 h	VIERNES 9 de Dic. 2 h	SABADO 10 de Dic. 4 h	DOMINGO 11 de Dic. 2 h
5 series x 2 min sentadilla isometrica x 1 min setadilla isometrica (continuas sin rec) 1 hora correr (trote) terreno llano (pista atlética) zona 1 - 3 Fc. 5 series x 2 min sentadilla isometrica x 1 min plank (continuas sin rec). estiramiento + 8 HORAS PLANEACION Y CONTROL	30 min (remo, spinning, o eliptica) zona 1 - 2 FC 4 series x 22, 16, 10 y 6 rep x 1 min rec entre serie de los siguientes ejercicios. ejercicio 1 = dead lift ejercicio 2 = box jump ejercicio 3 = back squats (40 % peso o 60 % RM) ejercicio 4 = push ups ejercicio 5 = walking lunges jump ejercicio 6 = wall ball (balon de 5, 7, 10 kg seg sensación) 2 min REC ENTRE CAMBIOS DE EJERCICIO 3 tabata CORE (1 PLANK - HOLLOW ROCK - 1	ruta zonas 1 a 3 terreno variado, rpm entre 70 – 80 + realizar trabajos de fuerza resistencia especifica en ascenso (tensión muscular). 5 rep en ascenso x 10 min zona 3 entre 45 – 55 rpm x 10 min rec zona 3 entre 80 -90 rpm. 3 tabata (1 push ups, 1 plank , 1 fondos en cajón) Estiramiento	30 min (remo, spinning, o eliptica) zona 1 - 2 FC 4 series x 22, 16, 10 y 6 rep x 1 min rec entre serie de los siguientes ejercicios. ejercicio 1 = dead lift ejercicio 2 = box jump ejercicio 3 = back squats (40 % peso o 60 % RM) ejercicio 4 = push ups ejercicio 5 = walking lunges jump ejercicio 6 = wall ball (balon de 5, 7, 10 kg seg sensación) 2 min REC ENTRE CAMBIOS DE EJERCICIO 3 tabata CORE (1 PLANK - HOLLOW ROCK - 1	REALIZAR ALGUN TIPO DE ACTIVIDAD FISICA A ELECCIÓN, (CAMINATA, CORRER, GIM, BICI, NADAR ETC) DURANTE 2 HORAS	MTB zonas 1 - 3, terreno variado, rpm media entre 70 - 80. 4 TABATA CORE (1 plank - 1 back extension - 1 hollow rock - 1 pulse ups) x 1 min rec entre tabata + estiramiento	caminata X-TRAIL terreno variado, énfasis terreno quebrado y montañoso. + realizar durante el tiempo de trabajo total, 30 min correr (trote) en ascenso zna 4 FC 3 tabata CORE (1 plank, 1 back extension, 1 hollow rocks) Estiramiento.

		PLANK) 30 min (remo, spinning, o eliptica) zona 1 - 2 FC			PLANK) 30 min (remo, spinning, o eliptica) zona 1 - 2 FC								
LUNES 12 de Dic.	10 h	MARTES 13 de Dic	3 h	MIERCOLES 14 de Dic.	2 h	JUEVES 15 de Dic.	2 h						
20 min (remo, spinning, o eliptica) zona 1 - 2 FC 6 series x 15 rep x 1 min rec entre serie de los siguientes ejercicios. ejercicio 1 = dead lift 50% peso o 70% RM ejercicio 2 = box jump ejercicio 3 = back squats 50% peso o 70% RM ejercicio 4 = push ups ejercicio 5 = walking lunges jump + mancuerna de 5 kg en cada mano ejercicio 6 = wall ball (balon de 5, 7, 10 kg seg sensación) 2 min REC ENTRE CAMBIOS DE EJERCICIO 3 tabata CORE (1 PLANK - HOLLOW ROCK - 1 PLANK) 20 min (remo, spinning, o eliptica) zona 1 - 2 FC		ruta zonas 1 a 3 terreno variado, rpm entre 70 – 80 + realizar trabajos de fuerza resistencia especifica en ascenso (tensión muscular). 4 rep en ascenso x 10 min zona 3 entre 45 – 55 rpm x 10 min rec zona 3 entre 80 -90 rpm. 3 tabata (1 push ups, 1 plank , 1 fondos en cajón) Estiramiento		30 min (remo, spinning, o eliptica) zona 1 - 2 FC EMOM X 12 MIN - 8 rep back squats 70 % RM o 60 % peso personal - 5 burpees 25 MIN AMRAP - 10 box jump - 10 sit ups - 10 wall ball (balon 5 o 7 kg) - 10 burpees 30 min (remo, spinning, o eliptica) zona 1 - 2 FC estiramiento		100 jumping jacks 100 burpees EMOM X 12 MIN - 6 rep back squats 80 % RM o 70 % peso personal - 6 box jump (cajón superior a alturas de la rodilla) 25 MIN AMRAP - 15 jumping squats - 15 sit ups - 15 wall ball (balon 5 o 7 kg) - 15 burpees 90 min ruta zona rec - 2 terreno variado, rpm entre 80 - 90 estiramiento					

+ 8 HORAS PLANEACION Y CONTROL						

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
Jhonnatan Botero	Se proyecta un cumplimiento del 95% total del volumen al final del periodo. Hasta el momento los trabajos enfocados en desarrollo general de fuerza e hipertrofia se han desarrollado en un 100%, este momento de la prepación genera expectativa y motivación en los ciclistas; en el caso de Jhonnatan hay controlarlo en exceso ya que su idiosincrasia es una factor en contra en estas épocas de navidad.
Cristian Aranzazu	Proyectamos un 88% en su cumplimiento, este porcentaje ha estado enmarcado mas por los trabajos en bici y no hemos cumplido óptimamente el trabajo en box lo que va dificultar el mejoramiento muscular en cuanto a hipertrofia y fuerza máxima de este ciclista para el periodo específico.
Camilo Echeverry	Logra superar en mas del 1005 su cumplimiento, esto debido a su carga de volumen sobre la bicicleta, pues es un atleta juvenil que debe cumplir aun con competiciones en juegos departamentales, este mes logra desarrollar 2300 TSS en su proyección ya que mantiene los volúmenes en bici + los volúmenes en box.
Jerónimo Bedoya	Se proyecta un cumplimiento del 93 % teniendo en cuenta su asistencia al momento, ha sido difícil encaminarlo de nuevo al trabajo, pero al fin ha estado cumpliendo y sus niveles de activación ha mejorado con respecto al periodo anterior, lo cual se puede evidenciar en su actitud al trabajar. La proyección de TSS para este mes es de 2000. Con un factor de intensidad medio del 75%
Santiago Arango	Proyectamos un 95% al final de este periodo en cuanto su cumplimiento total en volumen, es un atleta con mucha dificultad para trabajar en este mes debido a que su parte laboral por temporada navideña requiere de mucho tiempo, pero aun asi, asiste y ejecuta; pero manifiesta una fatiga muy aguda, esto quizás debido a la sumatoria de entrenamiento + trabajo.

Daniela Gaviria	Proyectamos un cumplimiento del 100% el cual hasta el momento ha estado basado en trabajo solo sobre la bicicleta, pues debe cumplir con trabajos para su asistencia a juegos departamentales representado a su municipio; además de una concentración a la cual fue convocada por PAD, sus valores de TSS durante este periodo superaran 1800 TSS, una cifra elevada para una ciclista prejuvenil.
Yosiana Quintero	Este periodo proyectamos para Yosiana un 91% en su cumplimiento total, es quizás el periodo con mejor asistencia en el 2023, su motivación y nivel de activación ha mejorado notablemente, su cuerpo ha cambiado, ha bajado 2KG aproximadamente en 3 semanas, su definición y tono muscular es evidente.
Juan Fernando muñoz	Inicio de pretemporada. Acondicionamiento físico, nadar, trotar, caminar, Donwhill Mantenimiento y mejoramiento forma fisica
Julián Restrepo Jaramillo	Inicio de pretemporada. Acondicionamiento físico, nadar, trotar, caminar, Donwhill Mantenimiento y mejoramiento forma fisica
Samuel Hernández Villa	Inicio de pretemporada. Acondicionamiento físico, nadar, trotar, caminar, Donwhill Mantenimiento y mejoramiento forma fisica

EQUIPO	METAS GRUPALES ALCANZADAS
Físico	Se realizaron encuentros y competencias en box de crossfit con actividades generales que mantienen esa activación competitiva mediante la ejecución de ejercicios generales adaptados.
Técnico	Trabajo técnico especifico con el apoyo de ciclistas de DHI.

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

Durante el presente periodo hemos realizado múltiples actividades con ejercicios generales me nos han medido la resistencia a la fuerza con test mediáticos de repeticiones comparables y medibles solo con los propios valores personales de cada atleta; los cuales no han permitido tener parámetros para reevaluar en la parte especifica de este periodo del entrenamiento.

Test Back squats
Test jumping squats
Test box jump.

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: _SIN COMPETENCIAS EN ESTE PERIDO

		Medallas alcanzadas ANTIOQUIA		
	Medallas Posibles	Oro	Plata	Bronce

Nombre del evento: _COPA INTERNACIONAL URBANA MEXICO

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

NO APLICA, DURANTE ESTE PERIODO NO SE ENFRENTARON COMPETENCIAS.

Según la proyección, tenemos 2 ciclistas que estarían en juegos departamentales y como tal deberían ser campeones en su categoría con gran diferencia del resto de atletas del departamento.

LESIONES/REHABILITACIÓN/CONTROL BIOMÉDICO

8. Información de los controles biomédico realizados por medicina.

NINGUNO

9. ¿Alguno de sus atletas ha presentado lesiones o inconvenientes de orden médico durante el último mes?

NO APLICA

PLANIFICACION DEL SIGUIENTE MES

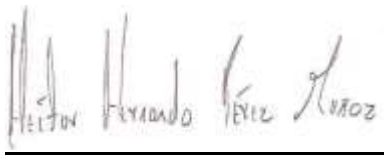
10. Objetivos propuestos para el mes:

NO APLICA

11. Principales actividades por realizar NO APLICA
12. Metas para alcanzar en el mes - NO APLICA
13. Test a realizar en el mes. - NO APLICA
14. Observaciones: - Toda la información plasmada en este informe concerniente a los deportistas Down Hill, es suministrada por el desarrollador Jhony Ramirez

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: HÉCTOR HERNANDO PEREZ MUÑOZ