Radicado: R 202302001368
Fecha:27/02/2023 08:01:43.3

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:ENMANUEL HOYOS VICTORIA
Ruta: RUTA DE PAGOS

CUENTA DE COBRO

Nº 001 -Contrato 101 de 2023

EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE ANTIOQUIA INDEPORTES ANTIOQUIA, Identificado con NIT 811.007.127-0

LE DEBE A:

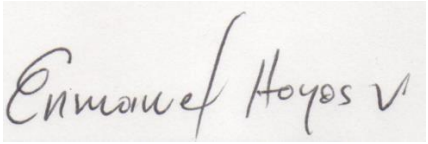
Enmanuel Hoyos Victoria

LA SUMA DE:
Siete millones doscientos ochenta y un mil ochenta y seis pesos ($7.281.086)

POR CONCEPTO DE: Cobro de honorarios derivados del contrato de prestación de servicios cuyo objeto es **"**Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Esgrima en la modalidad Espada", correspondiente al periodo de FEBRERO DE 2023

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorros *Nº.36039055133* de *BANCOLOMBIA*

Atentamente,



Firma:
Enmanuel Hoyos Victoria
C.C. 16708074
No. teléfono: 3103888969

Período de Informe	Febrero				
Nombre contratista	Enmanuel Hoyos Victoria				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	16708074		
Liga	Esgrima				
Deporte / modalidad	**Espada**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**10**	**Masculino** Nro.	**12**	
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño				
Número del contrato	101	**Informe de actividades No**	1		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Esgrima en la modalidad Espada.				

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	Alarcón Carlo	759	9	6	67
2	Alzate Isabella	1545	12	12	100
3	Collazos Camilo	1305	12	10	83
4	Correa Santa Carmen Andrea	FR	FR	FR	FR
5	Daniel Arroyave	522	7	4	57
6	Espinosa Pedro	645	8	5	63
7	Gómez Santiago	E	E	E	E
8	González Isabella	1305	10	10	100
9	González William	1044	8	8	100
10	Grisales Valery	1029	8	8	100
11	Hernández Valeria	1308	11	10	91

12	Isabel Rojas	897	8	7	88
13	Jurado Santiago	261	4	2	50
14	Meneses Andrés	1044	11	8	73
15	Piedrahita Alejandra	FR	FR	FR	FR
16	Pinzón Jorge	267	2	2	100
17	Quintero Daniel	642	9	5	56
18	Quintero Diego	780	8	6	75
19	Salazar Aldana Susana	1173	12	10	83
20	Sanguino María Alejandra	1287	10	10	100
21	Valderrama David	1950	15	15	100
22	Zuluaga Sofía	1434	12	11	92

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar los niveles de condición física general (aerobia y fuerza), llegando a un VO2 entre 40.8 – 55 **ml/kg/min,** fuerza de brazos: lanzam B.med entre 6 y 8 mts. Mediante ejercicio de fuerza y resistencia como base de las preparaciones posteriores
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Trabajos de resistencia con ejercicios aerobios de base I Trabajos de fuerza con énfasis en la F resistencia Ejercicios técnicos de desplazamiento de resistencia Trabajo técnico táctico en pareja con énfasis en resistencia
Semana 2	Trabajos de resistencia con ejercicios aerobios BII Trabajos de fuerza con énfasis en la F resistencia (circuito) Ejercicios técnicos de desplazamiento de resistencia (duración media) Trabajo técnico táctico en pareja con énfasis en resistencia
Semana 3	Test físico de resistencia Trabajos de fuerza con énfasis en la F resistencia (repeticiones) Ejercicios técnicos de desplazamiento de resistencia (duración media) Trabajo táctico de combate, Asaltos de estudio (5 ser x 5 min/1')

Semana 4	Entrenamiento de resistencia intervalos Trabajos de fuerza con énfasis en la F resistencia (repeticiones) Ejercicios técnicos de desplazamiento de resistencia (duración media) Trabajo táctico de combate: - asaltos de estudio (3 ser x 5 min/1') - Combate de entrenamiento 4 x 5 toques / 2 x 15 toques - Competencia Copa Nacional
Semana 5	NO APLICA

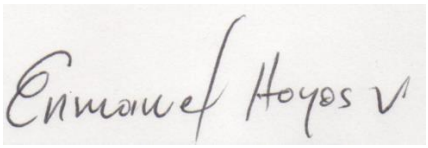
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
N/A

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
- Estamos en el proceso para realiza los encuentros en la parte biomédica y monitorización. - En el aspecto social, se realiza la convocatoria por parte de Indeportes y se envía a cada uno de los deportistas para que se postulen al apoyo de alimentación

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Transferir las capacidades motoras generales de manera específica según las demandas técnicas, mejorando el número de repeticiones en resistencia especial y en la fuerza específica (el fondo), mediante

	ejercicios de fuerza explosiva y desplazamiento técnico táctico especifico (cambios de ritmo)
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Evaluación dela competencia realizada. Análisis desde lo físico, táctico y psicológico Trabajos de resistencia especial intervalos Trabajos de fuerza especifica (circuito) Ejercicios técnicos de desplazamiento de resistencia (duración media)
Semana 2	Trabajos de resistencia con ejercicios aerobios BII Trabajos de fuerza con pesos (2K, 3K, 4K, 10K (repeticiones) T.sup. Trabajos de fuerza (repeticiones) con resortes T.inf. Ejercicios técnicos de desplazamiento con cuerdas (intervalo) Trabajo táctico: combates de entrenamiento (1 acción táctica y sus variantes)
Semana 3	Trabajos de resistencia BIII Trabajos de fuerza con pesos , 2K, 3K, 4K, 10K (repeticiones) T.sup. Trabajos de fuerza (repeticiones) con resortes T.inf. Ejercicios técnicos de desplazamiento con cuerdas (intervalo) Trabajo táctico: combates de entrenamiento (1 acción táctica y sus variantes)
Semana 4	Ejercicios técnicos de desplazamiento con cuerdas (intervalo) Trabajos de fuerza con pesos (3K, 4K, 10K (repeticiones) T.sup. Trabajos de fuerza (repeticiones) polimetría (T.inf.) Trabajo táctico: - combates de estudio (1 acción táctica y sus variantes) y competitivos - Combates competitivos
Semana 5	Trabajos de fuerza con pesos (4K, 10K (repeticiones) T.sup. Trabajos de fuerza (repeticiones) polimetría (T.inf.) Trabajo táctico: - combates de estudio (1 acción táctica y sus variantes) y entrenamiento - Combates competitivos

Observaciones del periodo
- Se realizó el test físico de resistencia, Leger, para referencia VO2 de los esgrimistas. - Fue de gran interés la socialización por parte de Indeportes del equipo metodológico, área social y equipo administrativo - Estamos a la espera para iniciar la evaluación de la monitorización y de acuerdo al plan acordar la evaluación del equipo biomédico



FIRMA
NOMBRE: Enmanuel Hoyos Victoria