Radicado: R 202302002384
Fecha:23/03/2023 14:42:59.723

Asunto: 028 - CUENTA DE COBRO
Remitente:MOISES ALFREDO REQUENA PIÑA
Ruta: RUTA DE PAGOS



CUENTA DE COBRO

No. 002 - CONTRATO 102 - Año 2023

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

LE DEBE A:

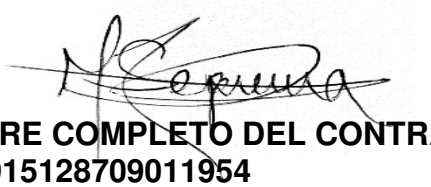
MOISES ALFREDO REQUENA PIÑA

LA SUMA DE:
(SIETE MILLONES, QUINIENTOS TREINTA Y DOS MIL, CIENTO CINCUENTA Y SIETE PESOS. (7,532,157)

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 Florete*",* correspondiente al periodo de marzo de 2023.

Por favor consignar los recursos en la cuenta de Ahorros *360-422435-10* de *(Bancolombia)*

Atentamente,



Firma:
NOMBRE COMPLETO DEL CONTRATISTA:
PEP: 915128709011954
NIT: 700.148.202-7
No. teléfono: 3219211580

Período de Informe	Marzo				
Nombre contratista	MOISES ALFREDO REQUENA PIÑA				
Tipo de documento	PEP / NIT	**Numero de documento**	915128709011954 / 700148202		
Liga	ANTIOQUEÑA DE ESGRIMA				
Deporte / modalidad	**ESGRIMA / FLORETE**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**7**	**Masculino** Nro.	**11**	
Supervisor del contrato	ANDRES ROBERTO GOMEZ CASTAÑO				
Número del contrato	102 de 2023	**Informe de actividades No**	# 2		
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 Florete.				

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	**LAURA JULIETH GUERRA**	1696	19	19	100
2	**ALAN LEAL VELASQUEZ**	1518	19	17	89
3	**MATEO SOTO VASQUEZ**	1071	19	12	63
4	**PEDRO SANCHEZ**	893	19	10	53
5	**JERONIMO CARDONA**	893	19	10	53
6	**ADRIANA HENAO**	893	19	10	53
7	**SARA SOFIA BARRIENTOS**	893	19	10	53
8	**CAROLINA MENESES**	714	19	8	42
9	**LUNA PEÑA**	1161	19	13	68
10	**CAROLINA STTEFFANY MURIEL**	982	19	11	58
11	**MANUELA RAMIREZ**	982	19	11	58
12	**SANTIAGO MENESES JUAN**	714	19	8	42

13	**CAMILO FRANCO MUÑOS**	1197	19	12	71
14	**DANIEL BAENA**	268	19	3	16
15	**JUAN JOSE MARTINEZ**	1607	19	18	95
16	**PABLO CARRASQUILLA**	1071	19	12	63
17	**CRISTOBAL JIMENEZ**	1071	19	12	63
18	**CRISTOBAL VILLEGAS**	1071	19	12	63
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**Mesociclo de Acumulación ll. Del 21 de febrero al 12 de marzo 2023**. **Objetivo General**: En este final del mesociclo de acumulación ll, daremos prioridad a la preparación específica y técnica ya que participaremos en una competencia preparatoria y primera de este año. Y luego recuperar del estrés competitivo. Y luego continuar con el desarrollo de las bases de la preparación física general de fuerza y resistencia con y sin implementos auxiliares como ligas, balones medicinales, algunas pesas, vallas, cuerdas, mancuernas y bandas. **A nivel Físico:** • Continuar la preparación general en este mesociclo con una relación de volumen intensidad media-baja. • Ejercicios: técnica – básica dentro de la estructura técnica – resistencia. aeróbica y anaeróbica. • Realizar test pedagógico para controlar la evolución física de cada atleta. • Continuar con el desarrollo de la resistencia especial, la velocidad de reacción específica, fuerza explosiva del desplazamiento (física especial de adaptación al combate por medio de las pausas cortas y largas). • Coordinación especial, sentido de la distancia, fuerza específica de piernas, abdomen, espalda región dorsal. A nivel **técnico:** • Mejorar esta actividad por medio de la lección individual, plastrón, espejo, desplazamientos, trabajo en parejas, asalto libre, dirigidos, de entrenamientos y de competencia. • Continuar con la posición de la mano en el espacio mejorar la precisión y la coordinación brazo armando y pierna delantera. • Perfeccionar del cambio de ritmo como estrategia fundamental en la ejecución de sus acciones para mejoran la efectividad de las mismas. • Reconocer las 3 distancias y la adaptación al combate y para sacar provecho de las reacciones del adversario. • Continuar el desarrollo y especialización de esquema de combate individual sumando 1 o 2 acciones nuevas a este primer macrociclo con miras a la competencia fundamental JJDD. • La utilización de la acción de acercamiento al adversario como inicio de la acción determinante de provocación de la acción a ejecutar, (distancia, momento y velocidad). **A nivel táctico:** • Continuar con las preparaciónes con las piernas, con las fintas con o sin el hierro, trabajo en parejas, asalto libre, dirigidos, de entrenamientos. • . En la utilización para la ejecución de ataques simples y ataques compuestos con o sin el hierro. Y en la defensiva con doble retirada. • Buscar el perfeccionar del cambio de ritmo en la ejecución de sus acciones e ir mejorando la efectividad de las mismas. • Reconocer las 3 distancias y la adaptación al combate y para sacar provecho de las reacciones del adversario.

- Tácticamente y psicológicamente utilizar dentro el esquema de combate los componentes como la observación, preparación y ejecución, como elementos importantes para la toma de decisión.
- La utilización de la acción de acercamiento al adversario como inicio de la acción a ejecutar (Distancia. Momento y velocidad).

A nivel psicológico:

- Mantener la motivación en el entrenamiento
- Pendiente del estado emocional del atleta. (por medio de la encuesta diaria la motivación al entrenamiento, por medio de preguntas diarias antes y al finalizar la actividad).
- Concientizar el compromiso hacia los Juegos Nacionales 2023. Con la preparación y los pronósticos que manejamos en estos momentos.
- Manejo de la frustración a los intentos para lograr con éxito la ejecución de sus acciones en el combate.

A nivel teórico:

- Mantener una comunicación, recordatorio con en sus acciones, preparaciones, provocaciones. Por medio del propio seguimiento, practico, teórico, explicativo, escrito y estadístico en cada día de entrenamiento.
- La observación de combates por videos.
- Preparación de planillas de observación del adversario y se sí mismo.

Mesociclo de Transformación l. Del 13 al 20 de marzo 2023.

Objetivo General:

Este inicio de mesociclo tiene como. En este se trabajarán otras capacidades como la resistencia anaeróbica o la resistencia-velocidad ya que este tipo de capacidades son más l. Para entrar en el próximo mesociclo de Realización donde tendremos varias competencias una segunda competencia preparatorias importante una Copa Elite donde participaran atletas que no han clasificado a los Juegos y vienen a buscar su clasificación

A nivel físico:

- Transferir las capacidades motoras en formas especificas según las demandas técnicas, con tolerancia a la fatiga y la estabilización técnica.
- Volumen medio e intensidad alta.
- En el mesociclo de Transformación seguir creando las bases la forma deportiva ya que nos acercamos a la segunda competencia Copa Elite Nacional de la temporada 2023.
- Ejercicios: fuerza específica dentro de la estructura técnica – res. aeróbica y anaeróbica.
- Terminas los tests generales de fuerza, potencia y velocidad.

En el aspecto especial una continuación de la preparación general, es necesario que durante el entrenamiento se tomen en cuenta la mayor cantidad posible de condiciones de trabajo.

- Transferir las capacidades motoras en formas especificas según las demandas técnicas, con tolerancia a la fatiga y la estabilización técnica.
- Volumen medio e intensidad alta
- Mejorar la resistencia especial, la velocidad de reacción específica, fuerza explosiva del desplazamiento (física especial de adaptación al combate por medio de las pausas cortas y largas).
- Coordinación especial, sentido de la distancia, fuerza específica de piernas, abdomen, espalda región dorsal. Y brazos.
- Realizar tests específicos.

A nivel técnico:

Mejorar esta preparación por medio de estas actividades, lección individual, plastrón, espejo, desplazamientos, trabajo en parejas, asalto libre, dirigidos, de entrenamientos y de competencia.

- Perfeccionar la posición de la mano en el espacio y la coordinación brazo armando y pierna delantera.
- Consolidar el esquema de combate individual sumando 1 o 2 acciones nuevas a este.
- Mejorar la utilización de las 3 distancias y la adaptación a diferentes adversarios.

	• Pulir el acercamiento al adversario como acción determinante de provocación de la ofensiva adversa para sacar provecho. • Aumentar el volumen de asaltos de buen nivel sea con estrategia que nos lleven al combate de competencia, con controles e intercambios con otras ligas. • Realizar test competitivos. A nivel psicológico: • Mantenerse vigilante del estado emocional del atleta. (por medio de la encuesta diaria la motivación al entrenamiento). Por medio de preguntas diarias antes y al finalizar la actividad. • Continuar las estrategias para elevar la su propia estima. • El auto control, fijación de metas y el cumplimiento de los pronósticos. • Tolerancias a la frustración y concientizar que para lograr una acción o toque se necesitan muchos intentos, tanto en el entrenamiento como en la competencia. A nivel teórico: • Mantener una comunicación con sus acciones, preparaciones, provocaciones (Discusiones teóricas, análisis escritos. • La observación de combates por videos. • Preparación de planillas de observación del adversario y se sí mismo. • La utilización de las estadísticas. • Conocer sus fortalezas y debilidades. Las suyas y las del contrario. •
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Mesociclo: Acumulador 2 Micro # 6 de Impacto (Predominio: Fuerza (Res-Exp-Rap) Volumen General:(440´) Intensidad: (4) 168 – 183PPM 21 / 26 Prep. Física General: 132´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Paciencia-Pasividad-Activación) / Este es un micro corto. / Carreras con cambio de sentido / Trabajo de rapidez por medio de conos, escalera y carreras por obstáculos. Prep. Física Especial: 88´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) Prep Tec - Tac: 176´ Asaltos libres, en situación de competencia por tiempo de mangas, utilizando sus acciones más efectivas / test técnico / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 44´ Estiramiento general elasticidad de la cadera, hombros, tronco, cuello etc.
Semana 2	Mesociclo: Acumulador 2 Micro # 7 de Ajuste (Predominio: Fuerza (Res-Exp-Rap) Volumen General:(524´) Intensidad: (3) 152 – 163PPM 27 / 05 Prep. Física General: 157´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Observación del adversario) / En esta semana retomamos con el desarrollo de la fuerza con implementos, barra, balón medicinal, mancuernas y saltos pliométricos. También con la resistencia general, con trotes combinados y carreras con cambio de sentido. Prep. Física Especial: 105´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) / Seguir sumando a los diferentes cambios de ritmo. Prep Tec - Tac: 210´ Trabajo en parejas y Asaltos libres / Lección individual intensidad 2-3 Flexibilidad: 52´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc
Semana 3	Mesociclo: Acumulador 2 Micro # 8 de Carga (Predominio: Fuerza (Res-Esp) Volumen General:(528´)

	Intensidad: (4) 168 – 183PPM 06 / 12 Prep. Física General: 253´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Efectos de los nervios en el control del combate) / aumento de la intensidad de trabajo de la fuerza y resistencia anaerobia lactácida con balón medicinal, mancuernas y saltos pliométricos. Prep. Física Especial: 79 ´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) / Seguir sumando a los diferentes cambios de ritmo. Prep Tec - Tac: 143´ Trabajo en parejas y Asaltos libres poule y tablero / Lección individual intensidad 2-3 Flexibilidad: 53´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.
Semana 4	Mesociclo: Transformador 1 Micro # 9 de Ajuste (Predominio: Fuerza (Res-Rap) Volumen General:(690´) Intensidad: (3) 152 – 163PPM 13 / 19 Prep. Física General: 193´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Componentes para la ejecución de las acciones de esgrima) / aumento de la intensidad y con recuperación según las micro pausas (traspaso de la preparación física general y especial al combate en trabajo de la fuerza y resistencia anaerobia lactácida con balón medicinal, mancuernas y saltos pliométricos. Prep. Física Especial: 207´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento igual con los tiempos según características del combate, (libre, dirigido y por bloques) / Seguir sumando a los diferentes cambios de ritmo. Prep Tec - Tac: 221´ Trabajo en parejas y Asaltos libres poule estilo canadiense / Lección individual intensidad 2-3 Flexibilidad: 69´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.
Semana 5	Mesociclo: Transformador 1 Micro # 10 de Carga (Predominio: Fza (Res – Exp – Esp) Volumen General:(´) Intensidad: (3) 152 – 167PPM 20 / 26 Prep. Física General: 36´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Componentes para la ejecución de las acciones de esgrima) / aumento de la intensidad y con recuperación según las micro pausas (traspaso de la preparación física general y especial al combate en trabajo de la fuerza y resistencia anaerobia lactácida con balón medicinal, mancuernas y saltos pliométricos. Prep. Física Especial: 35´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento igual con los tiempos según características del combate, (libre, dirigido y por bloques) / Seguir sumando a los diferentes cambios de ritmo. Prep Tec - Tac: 39´ Trabajo en parejas y Asaltos libres poule estilo canadiense / Lección individual intensidad 2-3 Flexibilidad: 12´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

Test General (Leger).(VO2= 5,857 x Velocidad (Km/h) – 19,458)
Fecha: 16 / 02 / 23.

Nombres	Talla	Peso	Tiempo	Velocidad (Km/H)	VO2ml/min/Kg
Jerónimo Cardona	1,87	77Kg	9´	12,5	53,75
Mateo Soto	1,68	58Kg	9´3´´	12,5	53,75
Pedro Sánchez	1,75	75Kg	8´	12	50,82
Alan Leal	1,56	48Kg	7´55´´	11,5	47,89
Sara Sofía Barrientos	1,60	52Kg	6´20´´	11	44,96

Control Técnico
Fecha: 21 / 02 / 23.
Poule y tablero mixto
CLASIFICATORIO

NOMBRES	1	2	3	4	5	6	7	8	V	TD	TR	Clas
Pedro Sánchez		v	v	v	v	v	v	v	7			I
Alan Leal	1		v	2	v	v	v	v	5			II
Mateo Soto	1	4		v	-	-	v	-	2	25	13	IV
Juan J	0	v	3		1	2	2	v	2	20	31	XI
Sara Barrientos	0	1	-	v		2	1	1	1			X
Adriana Henao	2	1	-	v	v		0	2	2	17	20	VII
Ana Catalina	2	1	-	v	v	v		v	4			III
Jerónimo Cardona	0	2	-	4	v	v	2		2	20	23	VI

RESULTADO FINAL:
1.- Pedro Sánchez / 2.- Alan Leal / 3.- Ana Catalina / 3.- Jerónimo Cardona / 5.- Mateo Soto / 6.- Sara Barrientos / 7.- Adriana Henao.

IV Copa Nacional Interligas Precadetes, Cadetes, Juvenil y Mayores Individual y Equipos
FECHA: Del 24 al 26 – 02 - 2023
SEDE: Bogotá
Sara Barrientos atleta de la categoría cadete y participo en cadete, juvenil y mayores en esta competencia cadete no cumple con el pronóstico planteado como era obtener pódium, logrando ubicarse en el puesto nº 10 lugar, pasando la poule con 3 victorias de 6 posibles clasificándose de nº 9 se eliminó en el tablero de 16. En plano técnico y físico excelente, ya en el táctico y psicológico seguiremos reforzando. Esta competencia fue internacional con la participación de Venezuela, Guatemala y Ecuador. Así quedo el pódium
Mateo Soto Vásquez, de la categoría juvenil y compite en mayores siendo su primera competencia oficial de la categoría juvenil no tenía pronostico participando también panamá, ecuador y guatemala. Obtiene el puesto 16 en juvenil y en mayores puesto nº 20. Necesita seguir desarrollando su esquema de combate individual mejorar la precisión y la variedad de acciones. Necesita fortalecer su preparación psicológica para afrontar el reto en la categoría de mayores.
Jerónimo Cardona, de la categoría mayores no cumple con el pronóstico que era ubicarse en el tablero de 16, obteniendo el puesto 29. Además, se eliminó con Venezolano Leal quien a la postre gano la competencia. Este atleta el año pasado no pudo competir por problemas personales y de estudio. Debe terminar de cumplir con el requisito de participar en las competencias restantes buscando la clasificación a los próximos Juegos Deportivos Nacionales.
Pedro Sánchez Medina, de la categoría mayores, Si cumple con el pronóstico que, por ser la primera competencia del año de ubicarse en tablero de 8, logrando justo el puesto nº8. Este atleta es de muy buen nivel y para esta competencia se preparó bien a pesar de estar haciendo practica en los diferentes centros de atención primarias en hospitales ya que estudia medicina. Gran potencia, tiene una gran fortaleza técnico – táctica - psicológica.

A nivel internacional, la deportista Laura Guerra participo el 17 de febrero en el Nacional Italiano ubicándose en el tablero de 32, perdió el pase al tablero de 16 con un escore 10 a 9 por prioridad. Y va intentar participar en un regional el próximo viernes 24 de febrero y luego en un regional español el 26 de marzo.

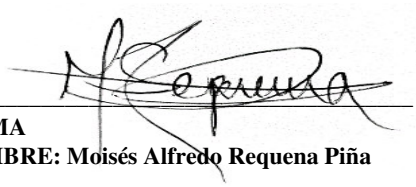
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Y con referencia a las evaluaciones de INDEPORTES espero la presentación del Plan de Entrenamiento. Y oír sugerencias

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	**Mesociclo de Transformación l. Del 21 de marzo al 09 de abril**. Inicio **Mesociclo Transformación ll del 10 al 20 abril.** **Objetivo General**: **A nivel Físico:** Transferir las capacidades motoras en formas especificas según las demandas técnicas, con tolerancia a la fatiga y la estabilización técnica, volumen medio e intensidad alta • Ejercicios: fuerza específica dentro de la estructura técnica – res. aeróbica y anaeróbica Físico General: • Continuar la preparación con una relación de volumen medio e intensidad alta • Realizar ejercicios de fuerza específica dentro de la estructura técnica – resistencia. aeróbico y anaeróbico Físico Especial: Continuar con el desarrollo de la resistencia especial, la velocidad de reacción específica, fuerza explosiva del desplazamiento (física especial de adaptación al combate por medio de las pausas cortas y largas). • Coordinación especial y equilibrio, sentido de la distancia, fuerza específica de piernas, abdomen, espalda región dorsal. **A nivel Técnico:** Pulir la posición de la mano después de las preparaciones y provocaciones, la coordinación brazo armando y pierna delantera. • Continuar el fortalecimiento del esquema de combate individual sumando 1 o 2 acciones ya conocidas a éste. • Reconocer las 3 distancias la adaptación al combate y al adversario. Sobre todo, en el acercamiento del adversario al inicio de la acción. • La utilización de la acción de acercamiento al adversario como inicio de la acción determinante de preparación y provocación de la acción ofensiva y defensiva adversa para sacar provecho. **A nivel Táctico:** Lograr que el atleta de forma creativa, lógica y real de soluciones eficientes a las situaciones cambiantes del combate, basado en la preparación y características de su esquema de combate. Continuar con el objetivo mantener la soltura y concentración en la aplicación de la técnica lo más eficientes en el combate, sus preparaciones en referencia a

	las acciones ofensivas, defensiva y contra-ofensiva, a nivel de desplazamiento (distancias), de preparaciones (momento) y velocidad final de la acción (cambio de ritmo). Psicológico: • Pendiente del estado emocional del atleta, (el sueño, recuperación, el carácter, la motivación). Por medio de preguntas diarias antes y al finalizar la actividad. • La concentración y organización de los principios del orden lógico de la ejecución de la acción, que influirá en la toma de decisión y los riesgos a tomar para su ejecución. • Ahora utilizando las encuestas diarias de bienestar. **A nivel psicológico:** • Mantenerse vigilante del estado emocional del atleta. (por medio de la encuesta diaria la motivación al entrenamiento). Por medio de preguntas diarias antes y al finalizar la actividad. • Continuar las estrategias para elevar la su propia estima. • El auto control, fijación de metas y el cumplimiento de los pronósticos. • Tolerancias a la frustración y concientizar que para lograr una acción o toque se necesitan muchos intentos, tanto en el entrenamiento como en la competencia. **A nivel Teórico:** • Mantener una comunicación en sus acciones más efectivas, preparaciones, provocaciones. Por medio de recordatorios, hablados, escritos, con los videos, • La observación de combates por videos. • Preparación de planillas de observación del adversario • Realizar test competitivos.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Mesociclo: Transformación 1 Micro 10 de carga (Predominio: Fuerza (Res-Exp) Volumen General: 3 (584´) Intensidad: (3) 152 - 167 PPM 21 / 26 Prep. Física General: 178´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Paciencia-Pasividad-Activación). Trabajo de Fuerza (resistencia – explosiva) por medio de pesas, pliometria (saltos - escalera y carreras por obstáculos. Prep. Física Especial: 155´ Desarrollo de la fuerza, resistencia y coordinación especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) Prep Tec - Tac: 191´ Asaltos libres, en situación de competencia por tiempo de mangas, utilizando sus acciones más efectivas / test técnico / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 61´ Estiramiento general elasticidad de la cadera, hombros, tronco, cuello etc.
Semana 2	Mesociclo: Transformador 1 Micro 11 de impacto (Predominio: Fza (Res-Exp-Rp Volumen General: 4 (725´) Intensidad: (4) 168 – 183PPM 27 / 02 Prep. Física General: 218´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Observación del adversario) / En esta semana retomamos con el desarrollo de la fuerza con implementos, barra, balón medicinal, mancuernas, sentadillas, carreras cortas, burpees, flexiones. Prep. Física Especial: 203´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento por medio del trabajo en el plastrón dirigido. Prep Tec - Tac: 232´ Trabajo en parejas y Asaltos libres / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 73´

	Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.
Semana 3	Mesociclo: Transformador 1 Micro # 12 de activacio (Predominio: Fuerza (Res-Esp) Volumen General: 4 (775´) Intensidad: (3) 152 – 167 PPM 03 / 09 Prep. Física General: 233´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Efectos de los nervios en el control del combate) / aumento de la intensidad de trabajo de la fuerza y resistencia anaerobia lactácida con balón medicinal, mancuernas y saltos pliométricos. Prep. Física Especial: 217´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (dirigido) / Sumando a los diferentes cambios de ritmo. Prep Tec - Tac: 248´ Trabajo en parejas con ritmo de competencia y Asaltos libres, poule y tablero / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 78´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.
Semana 4	Mesociclo: Transformador 2 Micro # 13 de ajuste (Predominio: Fuerza (Res-Rap) Volumen General: 5 (780´) Intensidad: (4) 168 – 133 PPM 10 / 16 Prep. Física General: 218´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Componentes para la ejecución de las acciones de esgrima) / aumento de la intensidad y con recuperación según las micro pausas anaerobia alactácida, (traspaso de la preparación física general y especial al combate en trabajo de la fuerza con balón medicinal, mancuernas y saltos pliométricos, cuerdas y elásticas. Prep. Física Especial: 218´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques) Prep Tec - Tac: 265´ Trabajo en parejas y Asaltos libres poule ganado o perdiendo en 4 metros / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 78´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.
Semana 5	Mesociclo: Transformador 2 Micro # 14 de activación (Predominio: Fuerza (Res-Rap) Volumen General: 5 (568´) Intensidad: (4) 168 – 183PPM 17 / 23 Prep. Física General: 159´ Formación: Discusión sobre diversos temas (Componentes para la ejecución de las acciones de esgrima) / aumento de la intensidad y con recuperación según las micro pausas (traspaso de la preparación física general y especial al combate en trabajo de la fuerza y resistencia anaerobia lactácida con balón medicinal, mancuernas y saltos pliométricos. Prep. Física Especial: 159´ Desarrollo de la fuerza y resistencia especial en el desplazamiento (libre, dirigido y por bloques en el plastrón) / Con cambios de ritmo. Prep Tec - Tac: 193´ Trabajo en parejas y asaltos, poule con diferentes inicios / Lección individual intensidad 3 Flexibilidad: 56´ Estiramiento general elasticidad general todo el cuerpo y posturas etc.

Observaciones del periodo
La motivación por participar en individual y por equipo para la cohesión del equipo masculino y por ser la última Copa clasificatoria a los Juegos Deportivos 2023



FIRMA
NOMBRE: Moisés Alfredo Requena Piña