Período de Informe	Junio			
Nombre contratista	YESID GERLEY MERCADO RODRIGUEZ			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	71368001	
Liga	Liga de Canotaje de Antioquia			
Deporte / modalidad	**Canotaje**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**1**	**Masculino** Nro.	**5**
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez			
Número del contrato	203 - 2023	**Informe de actividades No**	005	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un monitor de desarrollo deportivo en la Sub Región Oriente - Municipio El Retiro para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas categoría menores de la Liga de Canotaje de Antioquia			

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	Camilo Zapata	78 horas	52	52	100%
2	Melisa Carrillo	78 horas	52	52	100%
3	Pablo Arias Tangarife	78 horas	52	52	100%
4	Camilo Hincapié Cardona	78 horas	52	52	100%
5	Andrés Estrada Montoya	78 horas	52	52	100%
6	Martin López González	78 horas	52	52	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Aumentar la capacidad aeróbica y especifica con estímulos en remada, atletismo y natación y a su vez la fuerza general con estímulos físicos en el gimnasio de los atletas en desarrollo.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1 Micro #23 90%	Se Realizaron las siguientes Actividades: - Calentamiento con Movilidad dirigida de hombro y cadera, con bandas elásticas. - Remada fraccionada 8km Max eficiencia en R1 (énfasis técnico – 1 estímulos) - Remada de desarrollo aerobio en R2 fraccionado 6x1km (1 estímulos) - Remada de desarrollo especifico en R3 fraccionado de (15 min) – 3 estímulos - Remada especifica 2x10 R5 (1 estímulos) - Desarrollo aeróbico general en atletismo de desarrollo y/o regenerativo según sea el caso del deportista (30 - 40 min) - Fuerza general fortalecimiento (bíceps, tríceps, antebrazos y zona media – 1 estimulo) y fuerza mixta con énfasis en potencia y fuerza Max con porcentajes entre 75, 85 y 95% RM en pecho, espalda y sentadilla (1 hora – 2 estímulos)
Semana 2 Micro #24 70%	Se Realizaron las siguientes Actividades: - Calentamiento con Movilidad dirigida de hombro y cadera - Remada fraccionada 10km Max eficiencia en R1 (énfasis técnico – 1 estímulos) - Remada de desarrollo aerobio en R2 fraccionado 7x1km y 35 min específicos según el día (2 estímulos) - fraccionado de 4/1´30” x3x3 R2 (desarrollo eficiencia por palada – 2 estímulos) - Remada especifica 2x10 R5 (1 estímulos) - Remada de desarrollo especifico en R3 fraccionado de (15 min) – 2 estímulos fracciones de 250m y 500m - Desarrollo aeróbico general en atletismo de desarrollo y/o regenerativo según sea el caso del deportista (30 min) - Fuerza general fortalecimiento (bíceps, tríceps, antebrazos y zona media – 1 estimulo) y fuerza mixta con énfasis en potencia y fuerza Max con porcentajes entre 75, 85 y 95 % RM en pecho, espalda y sentadilla (1 hora – 2 estímulos)
	Se Realizaron las siguientes Actividades: - Calentamiento con Movilidad dirigida de hombro y cadera

Semana 3 **Micro #25** **60%-100%**	- Remada fraccionada 10x1000 Max eficiencia en R1 (énfasis técnico – 2 estímulos) - Remada de desarrollo aerobio en R2 fraccionado 6x1km e intervalo 4'/1'30"x3x3 específicos según el día (2 estímulos) - Remada especifica control de R5 2x100m (1 estímulos) - Desarrollo aeróbico general en atletismo de desarrollo y/o regenerativo según sea el caso del deportista (30 min) - Fuerza general fortalecimiento (bíceps, tríceps, antebrazos y zona media – 1 estimulo) y fuerza mixta con énfasis en potencia y fuerza Max con porcentajes entre 75, 85 y 95 % RM en pecho, espalda y sentadilla (1 hora – 2 estímulos) - **Control de zona 3 y 5**
Semana 4 **Micro #26** **70%**	Se Realizaron las siguientes Actividades: - Calentamiento con Movilidad dirigida de hombro y cadera - Remada fraccionada 10km y 1:30 Max eficiencia en R1 (énfasis técnico – 2 estímulos) - Remada de desarrollo aerobio en R2 escalera 2-4-6-4-2 y 4'/1'30"x3x3 específicos según el día (2 estímulos) - Remada especifica 2x10 R5 (2 estímulos) - Fuerza general fortalecimiento (bíceps, tríceps, antebrazos y zona media – 1 estimulo) y fuerza mixta con énfasis de hipertrofia con porcentajes entre 75 y 85 % RM en pecho, espalda y sentadilla (1 hora – 2 estímulos) - Desarrollo aeróbico general en atletismo de desarrollo y/o regenerativo según sea el caso del deportista (30 min) - Fuerza general fortalecimiento (bíceps, tríceps, antebrazos y zona media – 1 estimulo) y fuerza mixta con énfasis de hipertrofia con porcentajes entre 75, 85% RM en pecho, espalda y sentadilla (1 hora – 2 estímulos)
Semana 5 **Micro #27** **90%**	Se Realizaron las siguientes Actividades: - Calentamiento con Movilidad dirigida de hombro y cadera - Remada fraccionada 10km y 1:30 Max eficiencia en R1 (énfasis técnico – 2 estímulos) - Remada de desarrollo aerobio en R2 escalera 2-4-6-6-4-2 y 4'/1'30"x4x3 específicos según el día (2 estímulos) - Remada especifica 2x10 R5 (2 estímulos) - Fuerza general fortalecimiento (bíceps, tríceps, antebrazos y zona media – 1 estimulo) y fuerza mixta con énfasis de hipertrofia con porcentajes entre 75 y 85 % RM en pecho, espalda y sentadilla (1 hora – 2 estímulos)

	- Desarrollo aeróbico general en atletismo de desarrollo y/o regenerativo según sea el caso del deportista (30 min) - Fuerza general fortalecimiento (bíceps, tríceps, antebrazos y zona media – 1 estimulo) y fuerza mixta con énfasis de hipertrofia con porcentajes entre 75, 85% RM en pecho, espalda y sentadilla (1 hora – 2 estímulos)

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No aplica

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
No aplica

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Aumentar la capacidad aeróbica y especifica con estímulos en remada cercanos al ritmo de competencia, atletismo y a su vez la fuerza mixta con estímulos físicos en el gimnasio de los atletas en desarrollo.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1 Micro #28 70%	Se realizarán las siguientes Actividades: - Calentamiento con Movilidad dirigida de hombro y cadera, con bandas elásticas. - Remada fraccionada 12km Max eficiencia en R1 (énfasis técnico – 3,5 estímulos) - Remada de desarrollo aerobio en R2 fraccionado volumen 6km (2,5 estímulos) - Desarrollo aeróbico general en atletismo de desarrollo y/o regenerativo según sea el caso del deportista (30 - 40 min) - Fuerza general fortalecimiento (bíceps, tríceps, antebrazos y zona media – 1 estimulo) y fuerza mixta con énfasis en hipertrofia con porcentajes entre 65, 75, 85 RM en pecho, espalda y sentadilla (1 hora – 2 estímulos)
Semana 2 Micro #29 60%	Se realizarán las siguientes Actividades: - Calentamiento con Movilidad dirigida de hombro y cadera, con bandas elásticas.

	- Remada fraccionada 8 km Max eficiencia en R1 (énfasis técnico – 3,5 estímulos) - Remada de desarrollo aerobio en R2 fraccionado volumen 5 km (2,5 estímulos) - Desarrollo aeróbico general en atletismo de desarrollo y/o regenerativo según sea el caso del deportista (30 min) - Fuerza general fortalecimiento (bíceps, tríceps, antebrazos y zona media – 1 estimulo) y fuerza mixta con énfasis en hipertrofia con porcentajes entre 65, 75, 85 RM en pecho, espalda y sentadilla (1 hora – 2 estímulos)
Semana 3 Micro #30 70%	Se realizarán las siguientes Actividades: - Calentamiento con Movilidad dirigida de hombro y cadera - Remada fraccionada 10km Max eficiencia en R1 (énfasis técnico – 1 estímulos) - Remada de desarrollo aerobio en R2 fraccionado 7x1km y 35 min específicos según el día (2 estímulos) - fraccionado de 4/1´30" x3x3 R2 (desarrollo eficiencia por palada – 2 estímulos) - Remada especifica 2x10 R5 (1 estímulos) - Remada de desarrollo especifico en R3 fraccionado de (15 min) – 2 estímulos fracciones de 250m y 500m - Desarrollo aeróbico general en atletismo de desarrollo y/o regenerativo según sea el caso del deportista (30 min) - Fuerza general fortalecimiento (bíceps, tríceps, antebrazos y zona media – 1 estimulo) y fuerza mixta con énfasis en potencia y fuerza Max con porcentajes entre 75, 85 y 95 % RM en pecho, espalda y sentadilla (1 hora – 2 estímulos)
Semana 4 Micro #31 90%	Se realizarán las siguientes Actividades: - Calentamiento con Movilidad dirigida de hombro y cadera, con bandas elásticas. - Remada fraccionada 8km Max eficiencia en R1 (énfasis técnico – 1 estímulos) - Remada de desarrollo aerobio en R2 fraccionado 6x1km (1 estímulos) - Remada de desarrollo especifico en R3 fraccionado de (15 min) – 3 estímulos - Remada especifica 2x10 R5 (1 estímulos) - Desarrollo aeróbico general en atletismo de desarrollo y/o regenerativo según sea el caso del deportista (30 - 40 min) - Fuerza general fortalecimiento (bíceps, tríceps, antebrazos y zona media – 1 estimulo) y fuerza mixta con énfasis en potencia y fuerza Max con porcentajes entre 75, 85 y 95% RM en pecho, espalda y sentadilla (1 hora – 2 estímulos)
Semana 5	

Micro #32 **70%**	Se realizarán las siguientes Actividades: - Calentamiento con Movilidad dirigida de hombro y cadera - Remada fraccionada 10km Max eficiencia en R1 (énfasis técnico – 1 estímulos) - Remada de desarrollo aerobio en R2 fraccionado 7x1km y 35 min específicos según el día (2 estímulos) - fraccionado de 4/1´30" x3x3 R2 (desarrollo eficiencia por palada – 2 estímulos) - Remada especifica 2x10 R5 (1 estímulos) - Remada de desarrollo especifico en R3 fraccionado de (15 min) – 2 estímulos fracciones de 250m y 500m - Desarrollo aeróbico general en atletismo de desarrollo y/o regenerativo según sea el caso del deportista (30 min) - Fuerza general fortalecimiento (bíceps, tríceps, antebrazos y zona media – 1 estimulo) y fuerza mixta con énfasis en potencia y fuerza Max con porcentajes entre 75, 85 y 95 % RM en pecho, espalda y sentadilla (1 hora – 2 estímulos)

Observaciones del periodo
El proceso continua en miras al Grand Prix y campeonato nacional menores. La deportista Melisa Carrillo tiene opción para participar en el mundial junior y sub23 en la modalidad de canoa que se realizará en Italia.

yesid mercado.

FIRMA

Yesid Gerley Mercado Rodríguez