Período de Informe	Julio			
Nombre contratista	Ivan Alejandro Vargas Lopera			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	98558024	
Liga	De Patinaje de Antioquia			
Deporte / modalidad	**Carreras**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**5 apoyados y preseleccionados de Antioquia**	**Masculino** Nro.	**2 apoyadas y preseleccionadas de Antioquia**
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno			
Número del contrato	209-2023	**Informe de actividades No**	06	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de in entrenador principal para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la liga de patinaje de Antioquia modalidad Velocidad.			

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	Fabriana arias	1121 km	27	27	100%
2	Laura Gómez	0	0	0	0
3	Alison Correa	930 km	27	27	100%
4	Daniel Zapata	1325 km	27	27	100%
5	Jaime Uribe	942 km	27	27	100%
6	Valeria Rodríguez	873 km	27	27	100%
7	Sara Muñoz	873 km	27	27	100%
8					
9					
10					
11					

12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Para este periodo de preparación especial, el objetivo primordial es trabajar los componentes anaeróbico y aeróbico de los atletas como tarea principal, sin importar la modalidad de cada uno de ellos. Lo que queremos alcanzar es una buena capacidad anaeróbica, teniendo en cuenta, las competencias fundamentales. Realizar un promedio de 1083 km en el periodo para fondistas y 844 km para velocistas, en dichos componentes. Utilizar los medios como el a bicicleta y los patines, para lograr dicho fin.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se trabajaron un promedio 122 km de entrenamiento en patines para fondistas y 93 km para velocistas, enfocados en el vo2 Max y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la modalidad; estos trabajos se realizarán de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 70 y el 80% 210 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas Off skate martes y jueves Se trabajaran un promedio 25 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 18 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalicos. La deportista Fabriana Arias, participo con éxito en los juegos Centroamericanos y del Caribe, siendo una de las deportistas más laureadas del pais y consiguiendo 3 medallas de oro.
Semana 2	Se trabajaron un promedio 134 km de entrenamiento en patines para fondistas y 96 km para velocistas, enfocados en el vo2 Max y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la modalidad; estos trabajos se realizarán de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 75 y el 80% 230 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas Off skate martes y jueves Se trabajaran un promedio 28 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 20 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalicos.

Semana 3	Se trabajaron un promedio 105 km de entrenamiento en patines para fondistas y 74 km para velocistas, enfocados en el vo2 Max y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la modalidad; estos trabajos se realizarán de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 75 y el 85% 222 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas Off skate martes y jueves Se trabajaran un promedio 32 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 25 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalicos.
Semana 4	Se trabajaron un promedio de 131 km de entrenamiento en patines para fondistas y 98 km para velocistas, enfocados en el vo2 Max y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la modalidad; estos trabajos se realizarán de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90% 255 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas Off skate martes y jueves Se trabajaran un promedio 32 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 24 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalicos.
Semana 5	Para este periodo, se participó en el Campeonato panamericano de patinaje, en las ciudades de Medellín y Bello, Antioquia

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Para este periodo, los deportistas apoyados por Indeportes Antioquia, Sara muñoz, Valeria Rodríguez, Allison Correa, Jaime Uribe y Fabriana Arias, participaron en el Campeonato Nacional Selectivo, como preselección Colombia, con miras a participar en el Campeonato del Mundo en Vicenza Italia. Los deportistas Fabriana Arias y Jaime Uribe Alcanzaron su cupo para el Campeonato del Mundo, la deportista Valeria Rodríguez, previamente había alcanzado su cupo para los juegos panamericanos 2023 y así mismo Fabriana Arias estará representando al pais en los juegos centroamericanos de San Salvador 2023.

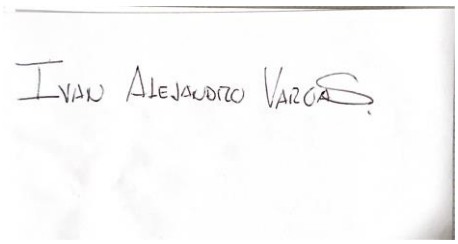
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)

Para este periodo, se realizó control operativo, bajo la dirección de Jairo Jiménez como metodólogo y con presencia del área psicosocial y del área médica de Indeportes Antioquia.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	El objetivo primordial para el siguiente periodo, es la participación de los patinadores Antioqueños en el campeonato panamericano de patinaje a celebrarse en la ciudades de Medellín y Bello.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se trabajaran un promedio 154 km de entrenamiento en patines para fondistas y 112 km para velocistas, enfocados en la capacidad aeróbica, técnica de curva y la capacidad anaeróbica láctica, según la modalidad; estos trabajos se realizarán de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 75 y el 90% 230 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas Off skate martes y jueves Se trabajaran un promedio 23 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 15 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalicos. Se competirá en el campeonato panamericano de patinaje
Semana 2	Se trabajaran un promedio 141 km de entrenamiento en patines para fondistas y 99 km para velocistas, enfocados en el vo2 Max, técnica de recta y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos , según la modalidad; estos trabajos se realizarán de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 75 y el 90% 230 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas Off skate martes y jueves Se trabajaran un promedio 25 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 18 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalicos.
Semana 3	Se trabajaran un promedio 115 km de entrenamiento en patines para fondistas y 74 km para velocistas, enfocados en el vo2 Max, técnica de curva y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos , según la modalidad; estos trabajos se realizarán de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 75 y el 90% 234 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas Off skate martes y jueves

	Se trabajaran un promedio 34 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 27 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalicos.
Semana 4	Se trabajaran un promedio 149 km de entrenamiento en patines para fondistas y 98 km para velocistas, enfocados en el vo2 Max, técnica de recta y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos , según la modalidad; estos trabajos se realizarán de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90% 255 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas Off skate martes y jueves Se trabajaran un promedio 30 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 27 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalicos.
Semana 5	Para este periodo, se participara en el Campeonato panamericano de patinaje, a celebrarse en las ciudades de Medellín y Bello, Antioquia

Observaciones del periodo
La deportista de la selección Antioquia, Laura Gómez continúa sus sesiones de rehabilitación y fisioterapia, con un avance positivo.



_____

FIRMA:

NOMBRE: Ivan Alejandro Vargas Lopera