| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Período de Informe** | **SEPTIEMBRE** | | | | |
| **Nombre contratista** | CESAR AUGUSTO ARIAS TORO | | | | |
| **Tipo de documento** | C.C | **Numero de documento** | 1.112.471.865 | | |
| **Liga** | LIGA ANTIOQUEÑA DE ESGRIMA | | | | |
| **Deporte / modalidad** | ESGRIMA-SABLE | | | | |
| **Numero Atletas a cargo por genero** | **Femenino** Nro. | 15 | **Masculino** Nro. | 7 | |
| **Supervisor del contrato** | ANDRES ROBERTO GOMEZ | | | | |
| **Número del contrato** | 100 | **Informe de actividades No** | 8 | | |
| **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 SABLE. | | | | |

| **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** | ALEJANDRO PINZON | 3620 | 22 | 21 | 95 |
| **2** | NICOLAS ARANGO | 3620 | 22 | 20 | 91 |
| **3** | JACOB CARDONA | 3620 | 22 | 21 | 95 |
| **4** | LUISA ZAPATA | 3620 | 22 | 20 | 91 |
| **5** | LAURA LOPEZ | 3620 | 22 | 20 | 91 |
| **6** | ISABEL RESTREPO | 3620 | 22 | 20 | 91 |
| **7** | VALERIA GAVIRIA | 3620 | 22 | 20 | 91 |
| **8** | LAURA RESTREPO | 3620 | 22 | 21 | 95 |
| **9** | ANTONIO GIL | 3620 | 22 | 19 | 86 |
| **10** | ISABELA MARTINEZ | 3620 | 22 | 17 | 77 |
| **11** | JERONIMO RUIZ | 3620 | 22 | 20 | 91 |
| **12** | SARA QUINTERO | 3620 | 22 | 19 | 86 |
| **13** | JUANA SANTAMARIA | 3620 | 22 | 17 | 77 |
| **14** | LUCIANA MONTOYA | 3620 | 22 | 19 | 86 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **15** | FEDERICO MESA | 2940 | 17 | 14 | 82 |
| **16** | ANA GONZALEZ | 2940 | 17 | 12 | 71 |
| **17** | VALENTINA SANCHEZ | 2940 | 17 | 16 | 94 |
| **18** | ALICIA GIRALDO | 2940 | 17 | 10 | 59 |
| **19** | MARIANA CANO | 2940 | 17 | 16 | 94 |
| **20** | MARIA JOSE GOMEZ | 2940 | 17 | 14 | 82 |
| **21** | CAMILA GOMEZ | 2940 | 17 | 9 | 53 |
| **22** | MIGUEL POLO | 2940 | 17 | 14 | 82 |

**OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL**

**LIGA ANTIOQUEÑA DE ESGRIMA.** **OBJETIVO:** desarrollar un pensamiento táctico por medio de controles internos para mejorar la eficacia competitiva.
**ENTRENADOR:** Cesar Augusto Arias Toro.
**Semana:** 39-43 25 septiembre al 29 octubre 2023. **ARMA: SABLE**
**PERIODO: COMPETITIVO.** **CATEGORIAS:** Cadetes, Juvenil y Mayores, Femenino y Masculino.
**ETAPA:** Preparación Técnico-Táctica. **Descanso:** ' A 2' (minutos) entre EJERCICIOS.
**MESOCICLO: pre competitivo.** **INTENSIDAD 3-4:** 70-85 %
**MICROCICLO: pulimento-modelaje competitivo** **CICLAJE: 3:2**

**Actividades realizadas en el periodo**

**Semana 1**

| MESOCICLO: PRE COMPETITIVO | | Descanso: 3' (minutos) entre EJERCICIOS | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MICROCICLO: PULIMENTO | | INTENSIDAD 3 : 70 % | | | FECHA: 25SEPT - 01OCT | | | |
| MICROCICLO #: 37 | | ENTRENADOR: Cesar Augusto Arias Toro | | | | | | |
| **TAREAS** | **756** | **lunes** | **martes** | **miercoles** | **jueves** | **viernes** | **sabado** | **total** |
| **P.F.G** | **FISICO** | | | | | | | 115 |
| RESISTENCIA | | | | | | | | 0 |
| VELOCIDAD | | | 20 | 10 | | 10 | | 40 |
| FUERZA | | | | | | | | 0 |
| COORDINACIÓN | | | | 15 | | | | 15 |
| FLEXIBILIDAD | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 60 |
| **P.F.E** | **TÉCNICO** | | | | | | | 190 |
| DESPLAZAMIENTO | | 25 | 20 | 25 | 25 | 30 | 20 | 145 |
| ESPEJO | | 10 | | 15 | | | | 25 |
| PLASTRON | | | 20 | | | | | 20 |
| **P.T.T** | **TÁCTICO** | | | | | | | 415 |
| TRABAJO EN PAREJAS | | 20 | | | 20 | | | 40 |
| CLASE INDIVIDUAL | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 180 |
| COMBATES | | 40 | 20 | 40 | 30 | 25 | 40 | 195 |
| **P.PS** | **PSICOLÓGICO** | | | | | | | 36 |
| TRABAJO INDIVIDUAL | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 36 |
| **TOTALES** | | 141 | 126 | 151 | 121 | 111 | 106 | 756 |

**Semana 2**

| MESOCICLO: COMPETITIVO | | Descanso: 2' (minutos) entre EJERCICIOS | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MICROCICLO: PULIMENTO | | INTENSIDAD 4 : 80 % | | | FECHA: 02-08 OCT | | | |
| MICROCICLO #: 38 | | ENTRENADOR: Cesar Augusto Arias Toro | | | | | | |
| **TAREAS** | **629** | **lunes** | **martes** | **miercoles** | **jueves** | **viernes** | **sabado** | **total** |
| **P.F.G** | **FISICO** | | | | | | | 94 |
| RESISTENCIA | | | | | | | | 0 |
| VELOCIDAD | | | | 10 | | 10 | | 20 |
| FUERZA | | | | | | | | 0 |
| COORDINACIÓN | | | | 14 | | | | 14 |
| FLEXIBILIDAD | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 60 |
| **P.F.E** | **TÉCNICO** | | | | | | | 130 |
| DESPLAZAMIENTO | | 20 | 20 | 15 | 24 | 21 | 10 | 110 |
| ESPEJO | | | | | | | | 0 |
| PLASTRON | | | 10 | | 10 | | | 20 |
| **P.T.T** | **TÁCTICO** | | | | | | | 375 |
| TRABAJO EN PAREJAS | | | | | | | | 0 |
| CLASE INDIVIDUAL | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 180 |
| COMBATES | | 40 | 20 | 40 | 30 | 25 | 40 | 195 |
| **P.PS** | **PSICOLÓGICO** | | | | | | | 30 |
| TRABAJO INDIVIDUAL | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 30 |
| **TOTALES** | | 105 | 95 | 124 | 109 | 101 | 95 | 629 |

**Semana 3**

| MESOCICLO: COMPETITIVO | | Descanso: 2' (minutos) entre EJERCICIOS | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MICROCICLO: PULIMENTO | | INTENSIDAD 4 : 85 % | | | FECHA: 09-15 OCT | | | |
| MICROCICLO #: 39 | | ENTRENADOR: Cesar Augusto Arias Toro | | | | | | |
| **TAREAS** | **558** | **lunes** | **martes** | **miercoles** | **jueves** | **viernes** | **sabado** | **total** |
| **P.F.G** | **FISICO** | | | | | | | 68 |
| RESISTENCIA | | | | | | | | 0 |
| VELOCIDAD | | 10 | | 10 | | | | 20 |
| FUERZA | | | | | | | | 0 |
| COORDINACIÓN | | | | | | | | 0 |
| FLEXIBILIDAD | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 48 |
| **P.F.E** | **TÉCNICO** | | | | | | | 95 |
| DESPLAZAMIENTO | | 15 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 | 95 |
| ESPEJO | | | | | | | | 0 |
| PLASTRON | | | | | | | | 0 |
| **P.T.T** | **TÁCTICO** | | | | | | | 365 |
| TRABAJO EN PAREJAS | | | 10 | | 10 | | | 20 |
| CLASE INDIVIDUAL | | 20 | 30 | 20 | 30 | 20 | 30 | 150 |
| COMBATES | | 40 | 20 | 40 | 30 | 25 | 40 | 195 |
| **P.PS** | **PSICOLÓGICO** | | | | | | | 30 |
| TRABAJO INDIVIDUAL | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 30 |
| **TOTALES** | | 98 | 93 | 98 | 103 | 73 | 93 | 558 |

**Semana 4**

| MESOCICLO: COMPETITIVO | | Descanso: 2' (minutos) entre EJERCICIOS | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MICROCICLO: MODELAJE COMPT | | INTENSIDAD 4 : 85 % | | | FECHA: 16-22 OCT | | | |
| MICROCICLO #: 40 | | ENTRENADOR: Cesar Augusto Arias Toro | | | | | | |
| **TAREAS** | **523** | **lunes** | **martes** | **miercoles** | **jueves** | **viernes** | **sabado** | **total** |
| **P.F.G** | **FISICO** | | | | | | | 58 |
| RESISTENCIA | | | | | | | | 0 |
| VELOCIDAD | | 10 | | | | | | 10 |
| FUERZA | | | | | | | | 0 |
| COORDINACIÓN | | | | | | | | 0 |
| FLEXIBILIDAD | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 48 |
| **P.F.E** | **TÉCNICO** | | | | | | | 75 |
| DESPLAZAMIENTO | | 15 | 10 | 15 | 10 | 15 | 10 | 75 |
| ESPEJO | | | | | | | | 0 |
| PLASTRON | | | | | | | | 0 |
| **P.T.T** | **TÁCTICO** | | | | | | | 360 |
| TRABAJO EN PAREJAS | | | | | | | | 0 |
| CLASE INDIVIDUAL | | 25 | 30 | 25 | 30 | 25 | 30 | 165 |
| COMBATES | | 40 | 20 | 40 | 30 | 25 | 40 | 195 |
| **P.PS** | **PSICOLÓGICO** | | | | | | | 30 |
| TRABAJO INDIVIDUAL | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 30 |
| **TOTALES** | | 103 | 73 | 93 | 83 | 78 | 93 | 523 |

**Semana 5**

| MESOCICLO: COMPETITIVO | | Descanso: 2' (minutos) entre EJERCICIOS | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MICROCICLO: MODELAJE COMPT | | INTENSIDAD 4 : 85 % | | | FECHA: 23-29 OCT | | | |
| MICROCICLO #: 41 | | ENTRENADOR: Cesar Augusto Arias Toro | | | | | | |
| **TAREAS** | **527** | **lunes** | **martes** | **miercoles** | **jueves** | **viernes** | **sabado** | **total** |
| **P.F.G** | **FISICO** | | | | | | | 46 |
| RESISTENCIA | | | | | | | | 0 |
| VELOCIDAD | | 5 | | 5 | | | | 10 |
| FUERZA | | | | | | | | 0 |
| COORDINACIÓN | | | | | | | | 0 |
| FLEXIBILIDAD | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 36 |
| **P.F.E** | **TÉCNICO** | | | | | | | 80 |
| DESPLAZAMIENTO | | 15 | 20 | 15 | 10 | 10 | 10 | 80 |
| ESPEJO | | | | | | | | 0 |
| PLASTRON | | | | | | | | 0 |
| **P.T.T** | **TÁCTICO** | | | | | | | 365 |
| TRABAJO EN PAREJAS | | | | | | | | 0 |
| CLASE INDIVIDUAL | | 20 | 30 | 25 | 30 | 15 | 15 | 135 |
| COMBATES | | 40 | 35 | 40 | 30 | 35 | 50 | 230 |
| **P.PS** | **PSICOLÓGICO** | | | | | | | 36 |
| TRABAJO INDIVIDUAL | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 36 |
| **TOTALES** | | 92 | 97 | 97 | 82 | 72 | 87 | 527 |

| **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) |
|---|
| Realice un breve recuento de las actividades realizadas en los siguientes frentes:<br>-TEST: N/A<br>-CONTROLES BIOMEDICOS: N/A<br>-CAPACITACIONES: N/A<br>-MONITORIZACIÓN: N/A<br>-ENCUENTROS CON EL AREA PSICOSOCIAL: -ENTRE OTRAS: N/A |

**OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO**

**LIGA ANTIOQUEÑA DE ESGRIMA.** **OBJETIVO:** fortalecer la eficacia competitiva
**ENTRENADOR:** Cesar Augusto Arias Toro.
**Semana:** 44-48 30 octubre al 03 diciembre 2023. **ARMA: SABLE**
**PERIODO: COMPETITIVO.** **CATEGORIAS:** Cadetes, Juvenil y Mayores, Femenino y Masculino.
**ETAPA:** Preparación Competitiva. **Descanso:** 2' A 3' (minutos) entre EJERCICIOS.
**MESOCICLO: competitivo.** **INTENSIDAD 4-5: 85**-95 %
**MICROCICLO: competitivo** **CICLAJE: 5**

**Actividades planificadas para el siguiente periodo**

**Semana 1**

| MESOCICLO: COMPETITIVO | | Descanso: 3' (minutos) entre EJERCICIOS | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MICROCICLO: COMPETITIVO | | INTENSIDAD 4 : 90 % | | | FECHA: 30OCT - 05NOV | | | |
| MICROCICLO #: 42 | | ENTRENADOR: Cesar Augusto Arias Toro | | | | | | |
| **TAREAS** | **659** | **lunes** | **martes** | **miercoles** | **jueves** | **viernes** | **sabado** | **total** |
| **P.F.G** | **FISICO** | | | | | | | 114 |
| RESISTENCIA | | | | | | | | 0 |
| VELOCIDAD | | | 10 | 10 | | 10 | 20 | 50 |
| FUERZA | | | | | | | | 0 |
| COORDINACIÓN | | | | 14 | | 10 | 10 | 34 |
| FLEXIBILIDAD | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 30 |
| **P.F.E** | **TÉCNICO** | | | | | | | 120 |
| DESPLAZAMIENTO | | 20 | 20 | 15 | 24 | 21 | 20 | 120 |
| ESPEJO | | | | | | | | 0 |
| PLASTRON | | | | | | | | 0 |
| **P.T.T** | **TÁCTICO** | | | | | | | 395 |
| TRABAJO EN PAREJAS | | | 20 | | | 20 | | 40 |
| CLASE INDIVIDUAL | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 180 |
| COMBATES | | 20 | 20 | 40 | 30 | 25 | 40 | 175 |
| **P.PS** | **PSICOLÓGICO** | | | | | | | 30 |
| TRABAJO INDIVIDUAL | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 30 |
| **TOTALES** | | 80 | 110 | 119 | 94 | 126 | 130 | 659 |

**Semana 2**

| MESOCICLO: COMPETITIVO | | Descanso: 3' (minutos) entre EJERCICIOS | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MICROCICLO: COMPETITIVO | | INTENSIDAD 4 : 85 % | | | FECHA: 06-12 NOV | | | |
| MICROCICLO #: 43 | | ENTRENADOR: Cesar Augusto Arias Toro | | | | | | |
| **TAREAS** | **661** | **lunes** | **martes** | **miercoles** | **jueves** | **viernes** | **sabado** | **total** |
| **P.F.G** | **FISICO** | | | | | | | 86 |
| RESISTENCIA | | | | | | | | 0 |
| VELOCIDAD | | | 5 | 10 | | 10 | | 25 |
| FUERZA | | | | | | | | 0 |
| COORDINACIÓN | | | | 10 | | 10 | 5 | 25 |
| FLEXIBILIDAD | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 36 |
| **P.F.E** | **TÉCNICO** | | | | | | | 125 |
| DESPLAZAMIENTO | | 20 | 20 | 15 | 25 | 15 | 10 | 105 |
| ESPEJO | | | | | | | | 0 |
| PLASTRON | | | 10 | | | 10 | | 20 |
| **P.T.T** | **TÁCTICO** | | | | | | | 420 |
| TRABAJO EN PAREJAS | | 15 | | 10 | | 20 | | 45 |
| CLASE INDIVIDUAL | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 180 |
| COMBATES | | 40 | 20 | 40 | 30 | 25 | 40 | 195 |
| **P.PS** | **PSICOLÓGICO** | | | | | | | 30 |
| TRABAJO INDIVIDUAL | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 30 |
| **TOTALES** | | 116 | 96 | 126 | 96 | 131 | 96 | 661 |

**Semana 3**

| MESOCICLO: COMPETITIVO | | Descanso: 3' (minutos) entre EJERCICIOS | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MICROCICLO: COMPETITIVO | | INTENSIDAD 4 : 90 % | | | FECHA: 13-19 NOV | | | |
| MICROCICLO #: 44 | | ENTRENADOR: Cesar Augusto Arias Toro | | | | | | |
| **TAREAS** | **635** | **lunes** | **martes** | **miercoles** | **jueves** | **viernes** | **sabado** | **total** |
| **P.F.G** | **FISICO** | | | | | | | 67 |
| RESISTENCIA | | | | | | | | 0 |
| VELOCIDAD | | 15 | | | | 10 | | 25 |
| FUERZA | | | | | | | | 0 |
| COORDINACIÓN | | | | | | | | 0 |
| FLEXIBILIDAD | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 42 |
| **P.F.E** | **TÉCNICO** | | | | | | | 110 |
| DESPLAZAMIENTO | | 20 | 20 | 15 | 24 | 21 | 10 | 110 |
| ESPEJO | | | | | | | | 0 |
| PLASTRON | | | | | | | | 0 |
| **P.T.T** | **TÁCTICO** | | | | | | | 422 |
| TRABAJO EN PAREJAS | | 10 | | 15 | 12 | 10 | | 47 |
| CLASE INDIVIDUAL | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 180 |
| COMBATES | | 40 | 20 | 40 | 30 | 25 | 40 | 195 |
| **P.PS** | **PSICOLÓGICO** | | | | | | | 36 |
| TRABAJO INDIVIDUAL | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 36 |
| **TOTALES** | | 128 | 83 | 113 | 109 | 109 | 93 | 635 |

**Semana 4**

| MESOCICLO: COMPETITIVO | | Descanso: 3' (minutos) entre EJERCICIOS | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MICROCICLO: COMPETITIVO | | INTENSIDAD 5 : 95 % | | | FECHA: 20-26 NOV | | | |
| MICROCICLO #: 45 | | ENTRENADOR: Cesar Augusto Arias Toro | | | | | | |
| **TAREAS** | **550** | **lunes** | **martes** | **miercoles** | **jueves** | **viernes** | **sabado** | **total** |
| **P.F.G** | **FISICO** | | | | | | | 60 |
| RESISTENCIA | | | | | | | | 0 |
| VELOCIDAD | | | | | | | | 0 |
| FUERZA | | | | | | | | 0 |
| COORDINACIÓN | | | | | | | | 0 |
| FLEXIBILIDAD | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 60 |
| **P.F.E** | **TÉCNICO** | | | | | | | 0 |
| DESPLAZAMIENTO | | | | | | | | 0 |
| ESPEJO | | | | | | | | 0 |
| PLASTRON | | | | | | | | 0 |
| **P.T.T** | **TÁCTICO** | | | | | | | 430 |
| TRABAJO EN PAREJAS | | | | | | | | 0 |
| CLASE INDIVIDUAL | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 180 |
| COMBATES | | 40 | 50 | 40 | 50 | 30 | 40 | 250 |
| **P.PS** | **PSICOLÓGICO** | | | | | | | 42 |
| TRABAJO INDIVIDUAL | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 60 |
| **TOTALES** | | 90 | 100 | 90 | 100 | 80 | 90 | 550 |

**Semana 5**

| MESOCICLO: COMPETITIVO | | Descanso: 3' (minutos) entre EJERCICIOS | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MICROCICLO: COMPETITIVO | | INTENSIDAD 4 : 90 % | | | FECHA: 27NOV - 03DIC | | | |
| MICROCICLO #: 46 | | ENTRENADOR: Cesar Augusto Arias Toro | | | | | | |
| **TAREAS** | **455** | **lunes** | **martes** | **miercoles** | **jueves** | **viernes** | **sabado** | **total** |
| **P.F.G** | **FISICO** | | | | | | | 48 |
| RESISTENCIA | | | | | | | | 0 |
| VELOCIDAD | | | | | | | | 0 |
| FUERZA | | | | | | | | 0 |
| COORDINACIÓN | | | | | | | | 0 |
| FLEXIBILIDAD | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 48 |
| **P.F.E** | **TÉCNICO** | | | | | | | 0 |
| DESPLAZAMIENTO | | | | | | | | 0 |
| ESPEJO | | | | | | | | 0 |
| PLASTRON | | | | | | | | 0 |
| **P.T.T** | **TÁCTICO** | | | | | | | 365 |
| TRABAJO EN PAREJAS | | | | | | | | 0 |
| CLASE INDIVIDUAL | | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 150 |
| COMBATES | | 40 | 30 | 40 | 30 | 35 | 40 | 215 |
| **P.PS** | **PSICOLÓGICO** | | | | | | | 42 |
| TRABAJO INDIVIDUAL | | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 42 |
| **TOTALES** | | 80 | 70 | 80 | 70 | 75 | 80 | 455 |

| Observaciones del periodo |
|---|
| Realice un breve recuento de las novedades del periodo que sean destacables para retroalimentar al área metodológica:<br>Entramos en la etapa competitiva, donde afianzamos la técnica para empezar a desarrollar la táctica competitiva, buscando consolidar los esquemas esgrimisticos, que nos ayudaran a mejorar las estrategias individuales y por equipos, mejorando la eficiencia en la prueba por equipos para continuar el camino a Juegos Nacionales 2023.<br>En la preparación física especial, estamos desarrollando ejercicios pliométricos y de velocidad en los mismos desplazamientos que nos ayuden a la explosividad.<br>En los combates eléctricos empezamos a ejecutar acciones combinadas que nos permitan aumentar el pensamiento táctico en las acciones, observando las diferentes variantes que se puedan presentar en los combates para mejorar el análisis de los oponentes<br><br>De igual forma detalle si en el siguiente periodo se planificaron o se requieren:<br>-CONTROLES BIOMEDICOS: N/A<br>-CAPACITACIONES: N/A<br>-MONITORIZACION: N/A<br>-ENCUENTROS CON EL AREA PSICOSOCIAL: N/A<br>-ENTRE OTRAS: N/A |

**FIRMA**

**NOMBRE: CESAR AUGUSTO ARIAS TORO**