Período de Informe	SEPTIEMBRE			
Nombre contratista	RICHARD LEON VIZCAYA			
Tipo de documento	C.E	**Numero de documento**	1203364	
Liga	**Liga Antioqueña de Judo**			
Deporte / modalidad	**JUDO**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**07**	**Masculino** Nro.	**15**
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez			
Número del contrato	651	**Informe de actividades No**	04	
Objeto del Contrato	**Prestación de servicios de un entrenador principal y apoyo a la coordinación para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Judo**			

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	ISAC ESPANA	18	09	2800 min	50%
2	CAMILA TOBON	18	0	2800 min	0%
3	DARCY RESTREPO	18	09	2800 min	50%
4	DAVID RODRIGUEZ	18	18	2800 min	100%
5	DIEGO GUERRERO	18	18	2800 min	100%
6	EMMANUEL QUIROZ	18	18	2800 min	100%
7	ESTEFANIA GARCIA	18	18	2800 min	100%
8	FABIAN PEREZ	18	0	2800 min	0%
9	FERNEY RUIZ	18	18	2800 min	100%

10	JERONIMO MIRA	18	0	2800 min	0%
11	JERONIMO PINO	18	18	2800 min	100%
12	JUAN P. HERNANDEZ	18	18	2800 min	100%
13	KAREN MURILLO	18	18	2800 min	100%
14	KEINER RUIZ	18	18	2800 min	100%
15	JHONATAN FIGUERO	18	18	2800 min	100%
16	KEYLA VASQUEZ	18	18	2800 min	100%
17	LUCAS GUERRERO	18	18	2800 min	100%
18	MATEO MEJIA	18	18	2800 min	100%
19	NAYELI PEREZ	18	18	2800 min	100%
20	SANTIAGO VASQUEZ	18	18	2800 min	100%
21	SARA PEREZ	18	18	2800 min	100%
22	YIMY GALVIS	18	18	2800 min	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	El objetivo **CONTINNUIDAD DE ETAPA COMPETITIVA ESPECIAL** DE ETAPA BASICO DESARROLLADOR DESARROLLAR LAS CAPACIDADES Y HABILIDADES COMO BASES PARA PREPARACION A LOS JUEGOS NACIONALES 2023 ETAPA DE ACUMULACION
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Trabajo específico de judo táctico • Agarres y control • Rapidez y explosividad • Resistencia
Semana 2	• tope de modelación • fuerza y explosividad • táctica • repaso técnico
Semana 3	• newaza • análisis técnico personalizado • combates control • trabajo de resistencia especifica

Semana 4	• repaso técnico • táctica y preparación de combates • trabajo de newaza trabajo técnico de raya y control de combates situaciones reales
Semana 5	• descarga y recuperación • juegos • masajes y revisiones medicas

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
• campos de preparación Europa

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
REVISIONES MEDICAS Y CONTROL ENCUSTAS DE MOTORIZACION BIENESTAR Y CONTROL DE CARGAS

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	**ETAPA APROXIMACION** AJUSTAR EL ENTRENAMIENTO A LAS EXIGENCIAS ESPECIFICAS DE LA ACTIVIDAD A TRAVES DE MODELACION
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• FUERZA • RAPIDEZ • COMATES COMTROL • TOPES • REPASO TEC.
Semana 2	• FUERZA EXPLOSIVA • TACTICA • TOPE • RAPIDEZ • RESITEMCIA •
Semana 3	• Acumulación de combates • Táctico y técnico
Semana 4	• Fuerza • Técnico • Trabajo anaeróbico • Tope equipos
Semana 5	• Recuperador • descarga

Observaciones del periodo
SEGUIMIENTO E INICIO DE ETAPA DE ACUMULACION Y ESTRATEGIA COMPETITIVA Y COMIENZO DE LA PREPARACION INTERNACIONAL ESPAÑA Y PORTUGAL



FIRMA

NOMBRE: RICHARD LEON VIZCAYA

C.C. 1203364

NIT. - 7 0 0 2 6 9 7 3 3