PROCESO GESTIÓN DEL TALENTO HUMANO

FORMATO INFORME MENSUAL EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Cali, Octubre de 2023

Señor (a)
LINA PIEDAD GARCIA RINCON
SUPERVISOR CONTRATO No. **4587504**
Auxiliar G2
Gestion del Talento Humano
Cali

Asunto: Informe mensual de ejecución contractual
Mes Octubre del año 2023

Referencia: No **4587504** del año 2023

John Alexander Moreno Ortegon, identificado con la cédula de ciudadanía No. 94.450.440 de Cali, en mi calidad de Contratista del SENA, en gestión humana, en cumplimiento del Contrato de Prestación de Servicios de la referencia, a continuación presento el Informe de actividades realizadas en el mes objeto de cobro.

Valor y forma de Pago: CATORCE MILLONES OCHOCIENTOS NOVENTA Y TRES MIL OCHOCIENTOS NOVENTA PESOS M/CTE. ($ 14.893.890). Esta suma será pagada por el SENA al contratista de la siguiente manera: Diez (10) pagos iguales por los meses de (febrero) a (noviembre) de 2023, por valor de UN MILLÓN CUATROCIENTOS OCHENTA Y NUEVE MIL TRESCIENTOS OCHENTA Y NUEVE PESOS M/CTE. ($. 1,489,389.) cada uno..

Plazo: Será hasta el 30 de noviembre de 2023.

OBJETO:
PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD, TÉCNICA Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA DISCIPLINA DE TENIS DE MESA PARA FUNCIONARIOS DEL SENA REGIONAL VALLE EN LA VIGENCIA 2023

Obligaciones Especificas:

No	Obligaciones	Acciones realizadas	Evidencias
1	Realizar Preparación técnica, física y deportiva conforme los horarios acordados con el (la) supervisor(a) en los diferentes entrenos, competencias y/o	Plan de entrenamiento. Organigrama de sesiones de ejercicios físicos. Ejercicios de servicios y recepción, ataque de “tercera bola” simulando bolas de partido. Repeticiones con	Plan de trabajo enviado por correo electrónico

	actividades deportivas en que participen a nombre de la entidad.	combinación de golpes de derecha y de revés (topspin) utilizando las series de bolas	
2	Realizar talleres bimensuales de la disciplina deportiva y/o cultural y/o formativos y/o practicas saludables en el horario que determine el SENA, apoyando los grupos representativos conformado por los servidores públicos y/o su grupo familiar de la Regional Valle del Cauca	N/A	N/A
3	Promover la participación de los empleados públicos, trabajadores oficiales y sus grupos familiares la práctica de la disciplina deportiva	Convocatoria mediante los funcionarios	N/A
4	Elaboración de programación y acompañamiento presencial para preparación de actividades deportivas, lúdicas y Recreativas de la disciplina deportiva del objeto contractual, en la Regional Valle.	N/A	N/A
5	Acompañar a los funcionarios en los encuentros deportivos y recreativos en los cuales participen en	N/A	N/A

	nombre de la entidad		
6	Llevar el registro de asistencia de los funcionarios, beneficiarios, y grupo familiar que participan en las jornadas de entrenamiento y entregar al supervisor del contrato para la realización del respectivo informe	Asistencias presentadas en el informe subido a secop II	
7	Acompañamiento del grupo familiar de los funcionarios del regional valle en una actividad trimestral para el grupo familiar según las necesidades que así se requieran identificado los niveles infantil y adulto.	Practica deportiva en club Dragones	 
8	Impartir entrenamiento para los funcionarios y/o talleres y/o ensayos de su grupo familiar del Regional valle que previamente se Inscriban en los programas deportivos y/o culturales. 6 GTH-F-075 V.07	Practica deportiva en club Dragones	
9	Presentar por escrito informes	Informes presentados en OCTUBRE 2023	Documentos subidos al secop II

	mensuales en los avances de las actividades realizadas de conformidad con el objeto contractual y ejecución del mismo, con los soportes de asistencia de los beneficiarios.		
10	Realizar acompañamiento presencial en las actividades relacionadas en los lineamientos para el programa de Bienestar Social y el Sistema General de Estímulos para los servidores públicos del SENA, vigencia 2023	Reunion con supervisores	N/A
11	Apoyar la preparación, ejecución y evaluación de tres paradas deportivas y culturales que se programen desde la coordinación de talento humano y en el marco de las actividades de bienestar social del regional valle para la vigencia 2023.	Reunion con supervisores	N/A
12	Apoyar la supervisión de los contratos del Despacho de la Dirección Regional acorde con su perfil profesional y el objeto de este contrato durante la vigencia de este.	N/A	N/A

13	Responder por los bienes y elementos puestos a su disposición para el cumplimiento del objeto contractual.	Se recibió la implementacion deportiva, raquetas y bolas para el entrenamiento de los funcionarios	N/A
14	Las demás actividades que se requieran y que hagan parte del objeto del contrato.	N/A	N/A

A continuación relaciono los desplazamientos que realicé previo a la presentación de este informe. Una vez finalizado cada desplazamiento presenté al ordenador del gasto el informe en el Formato Informe Legalización Desplazamiento Contratista GTH-F-087, en el que se describieron las actividades desarrolladas y los resultados de cada desplazamiento. Cada informe cuenta con el visto bueno del Supervisor.

Se lista a continuación el soporte de la legalización de los desplazamientos realizados, los cuales forman parte integral del presente informe de ejecución contractual.

ITEM	No DE LA ORDEN DE VIAJE	LUGAR DE DESPLAZAMIENTO	FECHAS DE DESPLAZAMIENTOS	
			INICIO	FINALIZACIÓN
1.				
2.				

Nota 1: *Por cada desplazamiento que haya realizado el contratista, adjuntará el respectivo informe que la soporte. En caso de haber realizado el desplazamiento en fecha posterior a la presentación del informe de ejecución contractual, deberá reportarlo en el siguiente informe de ejecución contractual.*

Para el trámite de la cuenta me permito adjuntar: Documentos electrónicos enunciados como evidencias del cumplimiento de las obligaciones contractuales y los desplazamientos realizados y el No. 27544452 de la planilla, operador Asopagos y periodo Septiembre 2023. (Decreto Ley 2106 de 2019 – " *Decreto Ley Antitrámites"*)

Declaración bajo la gravedad de juramento.

Me permito declarar **bajo la gravedad de juramento** que durante el periodo objeto de cobro SI____NO__x_ he suscrito otro u otros contratos con entidade(s) del Estado el (los) cual(es) se encuentra(n) en ejecución; la anterior declaración de acuerdo con lo establecido en el numeral 5º de la Directiva Presidencial No. 001 de 2022, a fin de identificar potenciales conflictos de interés y hacer la gestión del riesgos para la toma de decisiones dentro del principio de la debida diligencia frente a la ejecución de los contratos de prestación de servicios profesionales o de apoyo a la gestión.

Nota: En el evento de señalar **SI,** el análisis efectuado por el supervisor y ordenador de pago deberá quedar documentado y publicado en el SECOP II en los documentos relacionados en el archivo Gestión Contractual GC_ del periodo objeto de cobro.

Evidencias en (xx) folios

Cordialmente,

Firma
John Alexander Moreno Ortegon
Contratista
C.C. No. 94.450.440

Recibí a satisfacción:

Firma
LINA PIEDAD GARCIA RINCON
Supervisor Contrato 4587504 de 2023
Auxiliar G2
Gestion del Talento Humano

Formato

Versión

Código GTH-F

Proceso Gestión del Talento Humano

Formato de Asistencia Actividades de Bienestar para entrenamientos deportivos y/o culturales

ACTIVIDAD	NOMBRE DE LA PERSONA ENCARGADA DEL ENTRENAMIENTO	MES	AÑO
TENIS DE MESA	JOHN ALEXANDER MORENO ORTEGON	Octubre	2023

No	Número de Documento de Identificación del participante	Nombre y Apellidos del participante	Firma del participante Día 3	Firma del participante Día 5	Firma del participante Día 7	Firma del participante Día 10	Firma del participante Día 12	Firma del participante Día 14	Firma del participante Día 17	Firma del participante Día ____	Firma del participante Día ____	Firma participante Día ___
1	6200685	ANDRES MAURICIO ARANA										
2	66719913	ESMERALDA NARVAEZ GIRALDO										
3	1130598498	MARIA FERNANDA SIMONDS										
4	16764683	JUAN CARLOS BENITEZ										
5	79904148	FABIAN ROBERTO PINZON										
6	7179868	NESTOR RAUL TORRES										
7	94448254	PAUL ALFONSO DIAZ										
8	16925417	WALKER JHONIER TOBAR										
9	11321617	CARLOS GERMAN ARIAS										
10	29785067	YULIETH JARAMILLO OSPINA										
11	63450413	MARGARITA LEAL JOYA										
12	66813555	SONIA ROBLES MILLAN										
13	76042397	EDGAR GIRALDO										
14	16219568	EYIN YENERY MEJIA SANCHEZ										
15	66988398	ANGELA LILIANA ACOSTA										
16	1130641847	ANGELA RODRIGUEZ ESTRELLA										

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO CON LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL SENA Y A LA LEY 1581 DE 2012.

TENIS DE MESA
JOHN ALEXANDER MORENO ORTEGON

PLAN MENSUAL DE TRABAJO – FUNCIONARIOS SENA
OCTUBRE 2023

Plan de Trabajo

SESIÓN DE TRABAJO

Tiempo por sesión: 2 horas (3 sesiones POR SEMANA)

Los funcionarios deberán preparar el sitio de trabajo como son mesas y sus mallas, luego pasaran a un calentamiento físico (algunas veces usaran el gimnasio).

En cada sesión de trabajo se inicia con una descripción de los objetivos de los ejercicios de la práctica técnica y finalizaran con una sesión de estiramiento y flexibilidad.

PLAN BASICO PARA JUGADORES EN FORMACIÓN

SESION	TRABAJO	**OBJETIVO**
1	Golpes básicos (drive, revés, combinaciones, servicios) Sets de observación	***Observar la mecánica de los golpes en cada jugador potencial*** ***Evaluación del grupo***
2	Mecanización de golpes básicos, introducción al tenis de mesa, teoría	***Mecanizar golpes básicos, reforzar teoría de reglamentación básica***
3	Introducción al topspin, ejercicios básicos regulares. Trabajo básico de piernas.	***Mecanización de golpes básicos, énfasis en el trabajo de piernas.***
4	Mecanización de golpes básicos y trabajo de piernas con pivote, introducción al tenis de mesa, teoría	***Adquirir resistencia especifica y mejorar control de golpes básicos***
5	Mecanización de golpes básicos y trabajo de piernas con pivote, introducción al tenis de mesa, teoría	***Adquirir resistencia especifica y mejorar control de golpes básicos***
6	Calentamiento de golpes básicos, juego de 5 a 10 sets Práctica de servicios	***Introducir al estudiante a la participación en competencia y su reglamentación***
7	Golpes básicos (drive, revés, combinaciones, servicios) Práctica de recepción de servicios.	***Sostener la bola con una frecuencia de 20 bolas por ejercicio***

8	Practica de ejercicios de percepción nivel 1, golpes básicos y topspin	***Mejorar anticipación en los golpes, adquirir concentración en el seguimiento de la bola.***
9	Trabajo de diferentes variantes, y movimiento regular en los diferentes golpes.	***Reforzar mecanización de los diferentes golpes básicos dependiendo del nivel de cada jugador***
10	Topspin de revés, variante y movimiento irregular. 2 a 3 sets ataque al servicio.	***Reforzar mecanización de los diferentes golpes básicos dependiendo del nivel de cada jugador e introducir gestos nuevos.***
11	Trabajo de diferentes variantes	***Reforzar mecanización de los diferentes golpes básicos dependiendo del nivel de cada jugador***
12	Trabajo de diferentes variantes en los golpes básicos.	***Reforzar mecanización de los diferentes golpes básicos dependiendo del nivel de cada jugador***
13	Calentamiento de golpes básicos, juego de 10 a 15 sets.	***Torneo de control***
14	Test técnico, según resultados, se replantea la Carga o se dan más variantes en las siguientes sesiones,	***Evaluar el trabajo técnico de cada jugador y realizar una retroalimentación.*** hasta que termine el semestre

Métodos y medios de preparación

— La repetición es el método de base que asegura la automatización correspondiente.

— El método de alternación de los adversarios dentro de una lección después de una unidad de tiempo (30-45 minutos) establecida por el entrenador según el fin y las tareas de la lección, asegura la intensidad y es utilizada en todas las etapas de preparación y en los jugadores de todas las categorías. La duración acordada para un ejercicio será más larga (30-40 minutos) en la fase de aprendizaje (etapa de preparación) y más corta (15-20 minutos) en la fase de mantenimiento (etapa de competencia).

— El método del aprendizaje global está en la base de la asimilación y el perfeccionamiento de los procedimientos técnicos. La estructura de los procedimientos técnicos no permite utilizar el método fragmentado.

El medio de base en la preparación técnica y técnico-táctica es el juego efectivo en la mesa de juego.

— Los ejercicios característicos de la preparación técnica son los ejercicios sencillos

con el fin de perfeccionar la ejecución y la automatización.

— Los ejercicios característicos de la preparación técnico – táctica son los complejos, donde intervienen la dirección de la pelota
y la combinación de los procedimientos técnicas con fines tácticos, sets, y partidos.

Factor	Preparación sin competencia	Preparación con competencia
Preparación técnica	50-70%	30.40%
Preparación técnico-táctica	20-30%	50.60%
Preparación física	20-30%	10. 20%

PLAN DE TRABAJO

LA SESIÓN DE TRABAJO

Tiempo por sesión: 3 horas (1 sesione por día, 3 veces a la semana), competencias de control una vez a la semana.

Cada sesión de trabajo se inicia con una descripción de los objetivos de los ejercicios de la práctica, un calentamiento físico y técnico, una parte central técnica y por último la sesión de preparación física, esto si la sesión de trabajo se realizara en forma consecutiva con un breve descanso entre la preparación Técnica y la Física.

Dependiendo del PERIODO O FASE DEL PLAN, hay una correlación de la práctica técnica, su preparación física, y del prototipo de jugador a entrenar.

La utilización del multibolas se hace vital para un mejor rendimiento, lo mismo la utilización del robot para fines específicos como es potencia y control en los diferentes golpes, el trabajo de resistencia específica del deporte.

Cada sesión debe tener un objetivo claro con respecto a la técnica y al mejoramiento de las diferentes cualidades físicas, por ejemplo, en los últimos micro ciclos del mes de septiembre deben estar orientados a largas prácticas de control de la bola y de trabajo de pies, acompañados de una práctica física para la adquisición de la resistencia aeróbica enfocado a la fecha de los Juegos Deportivos.

Las intensidades de las prácticas estarán sujetas a la programación que se tiene prevista para este año para la posible adquisición de la forma deportiva de los deportistas, para lo cual las competencias Departamentales y Nacionales que realiza la Liga vallecaucana de tenis de

mesa, deberán serán parte del plan general de entrenamiento y servirán como competencias preparatorias para los Juegos Deportivos SENA.

Cada Fin de semana se programará Competencias de Control.

EL CALENTAMIENTO

Al inicio de cada práctica los funcionarios deben calentar y entrar a la mesa con su cuerpo preparado para recibir la carga de trabajo destinada para esa sesión, a continuación, se describe el calentamiento que es sistemático tanto para cada práctica como para competencia:

De 12 a 15 minutos

1. Rotación de las diferentes articulaciones desde los tobillos hasta el cuello.
2. Trote, ejercicio de coordinación, giro de tronco, subiendo las rodillas al pecho.
3. Piques cortos de 30 mts, retrocediendo y volviendo arrancar. (10 veces)
4. Saltos con un pie y luego en el otro.
5. Estiramiento general

PRUEBAS DE CONTROL

Las pruebas de control se realizarán cada 45 días para llevarle al atleta un seguimiento del programa de trabajo, observando su incremento o fallas que pueda presentar. La siguiente es una lista pruebas que se podrían emplear para el seguimiento de los deportistas.

PRUEBAS DE CONTROL FÍSICO

Para la velocidad:
- 60 metros
- Desplazamientos específicos laterales y de profundidad, sobre una distancia de 4 m y durante 10 a 15 segundos.

Para la resistencia:
- Mido el progreso por tiempo contra la distancia en 2800 mts utilizando la pista del Centro de Alto Rendimiento.
- Test de Leger

Para la fuerza:

- Test de fuerza máxima con halteras como son para sentadillas, pecho, fuerza en hombros y arranque.

Para la potencia:

- Salto lateral, de fondo sin impulso, y de altitud.

Para la flexibilidad:

- Elasticidad midiendo los centímetros que sobrepasan los dedos a los pies.

PRUEBAS DE CONTROL TÉCNICO

Para llevar el progreso de la adquisición de ciertos procesos técnicos, el grado de automatización y de la eficacia de ciertos golpes por separado hasta llegar a complejos ejercicios tácticos, por ejemplo:

Número de ejecuciones por golpe básico (drive, revés, topspin, etc.) y de ejercicios de unión de golpes y de ejercicios tácticos básico como ataque tercera bola.
Todo esto servirá para corregir y planear éntrenos que conlleven a subsanar las deficiencias mostradas en el test.

La carga de trabajo por ejercicio dependerá de su nivel adquirido junto con su intensificación de cada golpe.

PLAN DE TRABAJO TÉCNICO

PREPARACIÓN GENERAL (Tiempo estimado por sesión: 2 horas parte técnica)

SESION	TRABAJO	**OBJETIVO**
1	Golpes básicos (drive, revés, combinaciones, servicios) Movimiento regular de ½ a ¾ de la mesa de 15 a minutos control de pulsación 150 a 170 por minuto.	Control de la bola
2	Topspin de derecha, trabajo de diferentes variantes con movimiento	Control de la bola

	regular.	
3	Topspin de revés, variante y movimiento irregular.	Control de la bola
4	Combinaciones de topspin de derecha y de revés.	Control de la bola
5	Trabajo con el multibolas, golpes básicos Con movimiento regular de 10´ a 15´	Adquirir resistencia especifica y mejorar control de golpes básicos
6	Calentamiento de golpes básicos, juego de 5 a 10 sets Práctica de servicios	Iniciación de torneos de control
7	Golpes básicos (drive, revés, combinaciones, servicios) Práctica de recepción de servicios.	Sostener la bola con una frecuencia de 60 bolas por ejercicio
8	Práctica con el robot, movimiento de ataque al corte por topspin f=60/minuto en ¾ de mesa de 3 a 5 minutos, 4 veces cada jugador.	Adquirir fuerza especifica. Mejorar control y precisión del ataque con topspin.
9	Topspin de derecha, trabajo de diferentes variantes, y movimiento regular.	Sostener la bola con frecuencias d 3 veces por 12 golpes
10	Topspin de revés, variante y movimiento irregular. 2 a 3 sets ataque al servicio.	Sostener la bola con frecuencias de 3veces por 15 golpes
11	Trabajo con el multibolas, golpes básicos Con movimiento regular de 5´ a 10´, trabajo de 1 hora	Adquirir resistencia especifica y mejorar control de golpes básicos
12	Calentamiento de golpes básicos, juego de 10 a 15 sets.	Torneo de control
13	Test técnico, según resultados, se replantea la Carga o se dan más variantes en la sesión, hasta que termine el meso ciclo de Preparación General.	Evaluar el trabajo técnico de cada jugador y realizar una retroalimentación.

***NOTA**: Según resultados de los test técnicos, de fuerza, resistencia se replantea este mismo trabajo con aumento de intensidad y cargas al jugador.*

Se juega con la velocidad de ejecución para ir incrementando la intensidad en los diferentes micro ciclos.

PLAN DE TRABAJO TÉCNICO

OBJETIVO GENERAL: OBTENER RESISTENCIA ESPECÍFICA

SESION	TRABAJO	OBJETIVO
1	Calentamiento golpes básicos, esquemas tácticos sencillos, como son ataque tercero bola, ataque al servicio largo y corto, etc.	Practicar esquemas sencillos tácticos
2	Calentamiento, golpes básicos. Entrenamiento de golpes terminales en tercera y quinta bola.	Realizar secuencias de 20 repeticiones logrando el objetivo
3	Práctica con el multibolas de esquemas Ataque con flip o dropshops ataque a la 5 bola, ataque a los servicios y práctica de servicios.	Realizar secuencias de 20 repeticiones logrando el objetivo
4	Practica con el robot ataque de topspin contra Corte a frecuencia alta de bolas por minuto, bloqueo activo y pasivo.	Mejorar fuerza especifica Controlar el topspin con diferente tipo de bloqueo
5	Torneo de control, con grado de dificultad como es con ventajas, solo bloqueando, tratar de bajar ventajas como 5 - 9 etc., práctica de servicios.	Mejorar concentración en competencia Torneo de control
6	Competencia de control 12 a 15 sets	Mejorar la concentración en competencia
7	Práctica del topspin de derecha con golpes terminales a la 7 o 9 bola, la intensidad del golpe va en aumento, todos los ejercicios son con bloqueo irregular.	Mejorar velocidad de ejecución de los golpes terminales
8	Práctica con el multibolas de esquemas Ataque con flip o dropshops ataque a la 5 bola, ataque a los servicios y práctica de servicios.	Realizar secuencias de 20 repeticiones logrando el objetivo
9	Practica con el robot ataque de topspin contra Corte a frecuencia alta de bolas por minuto, bloqueo activo y pasivo, práctica de servicios.	Mejorar fuerza especifica Controlar el topspin con diferente tipo de bloqueo
10	Torneo de control, con grado de dificultad como es con ventajas, solo bloqueando, tratar de bajar ventajas como 5 - 7 etc.	Mejorar concentración en competencia Torneo de control
11	Práctica de control de la bola golpes	Conservar el control de la

	básicos, Largas repeticiones, se puede con el multibolas.	bola, mantener la resistencia Especifica
12	Práctica del topspin de derecha con golpes terminales a la 7 o 9 bola, la intensidad del Golpe va en aumento, todos los ejercicios son con bloqueo irregular, servicios.	Mejorar velocidad de ejecución de los golpes terminales
13	Competencia de control	Mejorar la concentración para competencia

Nota: se realiza test técnico – táctico y se programa entrenamientos según resultados y necesidades.

NOTA: Según resultados de los test técnicos, de fuerza, resistencia se replantea este mismo trabajo con aumento de intensidad y cargas al jugador.
Se juega con la velocidad de ejecución para ir incrementando la intensidad en los diferentes micro ciclos.

Plan de Trabajo Técnico
Objetivo General de este periodo: Conducir la forma deportiva por medio de la intensidad de las diferentes prácticas. (Tiempo estimado por sesión: 2 horas parte técnica)

SESION	TRABAJO	**OBJETIVO**
1	Calentamiento general y técnico, práctica de esquemas de competencia, juego de ventajas, torneo relámpago, entrenamiento de servicios.	Preparar al jugador para la competencia en concentración.
2	Entrenamiento con el multibolas de esquemas tácticos, entrenamiento de recepción y servicios.	Mejorar la recepción y ejecución de servicios.
3	Entrenamiento de los diferentes golpes a gran intensidad con el multibolas por tandas de 100 a 150 bolas.	Trabajo de potencia y control de los diferentes golpes
4	Calentamiento general y técnico, práctica de esquemas de competencia, juego de ventajas, torneo relámpago,	Preparar al jugador para la competencia.

	entrenamiento de servicios.	
5	Entrenamiento con el multibolas de esquemas tácticos, entrenamiento de recepción y servicios. Todos estos ejercicios se realizan a gran intensidad, se debe llevar control de pulsaciones más de 160 por minuto.	Mejorar la recepción y ejecución de servicios.
6	Entrenamiento de los diferentes golpes a gran intensidad con el multibolas.	Conducir la forma deportiva Por medio de la intensidad de las diferentes prácticas.

Nota: Estas cargas se incrementan dependiendo de la evaluación técnica.

Nota: se repite las prácticas simulando con jugadores de estilos parecidos a la de la próxima competencia.

PREPARACIÓN FÍSICA

Dependiendo del micro ciclo y de la etapa de preparación se realizarán los diferentes ejercicios para adaptar al competidor, los ejercicios estarán relacionados con la sesión técnica del día, los ejercicios aeróbicos varían cada día y la preparación en fuerza se intensifica cada vez más, y la carga especifica dependerá del test físico del competidor.

DESCRIPCIÓN GENERAL:

Ejercicios básicos de preparación general:

Dependiendo del día en el micro ciclo se realizará los siguientes tipos de ejercicios:
Trote 4 a 5 kilómetros / lazo 2000 a 3000 saltos, o gradas 15 minutos.
Musculación general (abdominales, dorsales, flexiones de piernas y brazos, etc.)
Trabajo con mancuernas y raqueta medicinal.
Saltos de vallas
Flexibilidad

Ejercicios de preparación especifica:

Dependiendo del día en el micro ciclo se realizará los siguientes tipos de ejercicios:
Intervalos largos y medios, lazo ejercicios específicos, piques en gradas.
Circuitos, cargas de halteras, musculación específica a buena intensidad.
Raqueta medicinal
Saltos de vallas
Flexibilidad

Ejercicios de preparación competitiva:

Dependiendo del día en el micro ciclo se realizará los siguientes tipos de ejercicios:
Se trabaja a gran intensidad y se rebaja el volumen de las cargas
Intervalos cortos, lazo o trabajo de velocidad.
Raqueta medicinal
Flexibilidad

Evaluación

1. Resultados de competencia entre los funcionarios
2. Retroalimentación