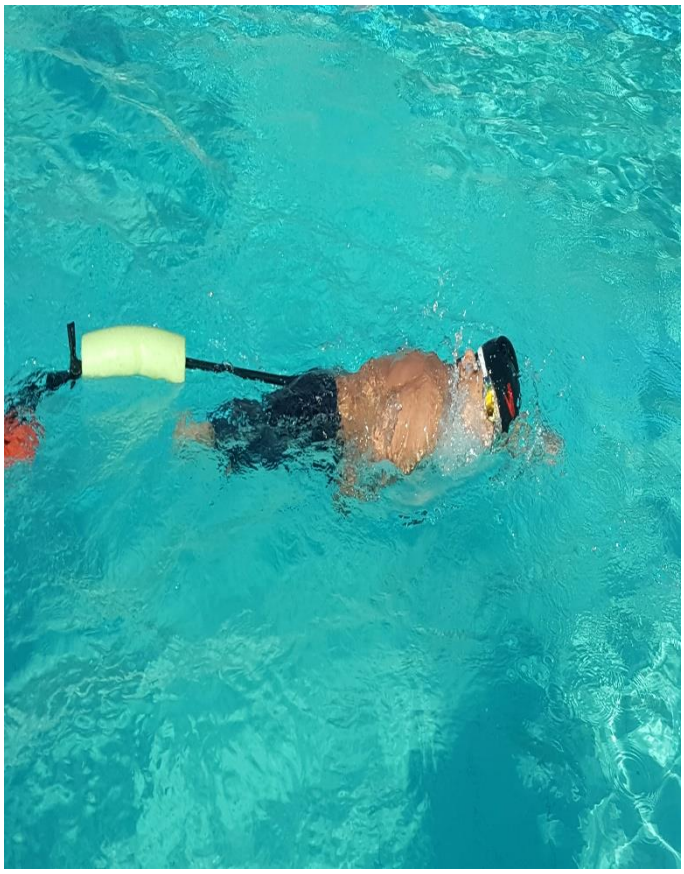
ANEXO NO 1. REGISTROS FOTOGRÁFICOS. ENTRENAMIENTOS PARA LA PREPARACIÓN A JUEGOS PARANACIONALES BOLÍVAR 20019.









ANEXO No 2. MICROCICLOS, PLANES DE ENTRENAMIENTO, PLAN DE PREPARAION Y COMPETENCIAS.

CUNDINAMARCA
unidos podemos más

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARC
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO - 2019 -

INDEPORTES

Microciclo N°: 47	De VIERNES : 1 de NOVIEMBRE a DOMINGO : 3 de NOVIEMBRE	Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico
Objetivo del Mesociclo: TRANSFORMACION		
Objetivo del Microciclo: ESPECIFICO		

DIA	OBJETIVO DE LA SESION	SITIO DE ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD	V.T. SESION	OBSERVACIONES DEL METODOLOGO
Lunes GIMNASIO					
Martes					
Miercoles GIMNASIO					
Jueves					
Viernes GIMNASIO	TRABAJO MIXTO FARTLEK Y GIMNASIO AL 60%	PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC	85%	6. KM	
Sabado	VELOCIDAD, REPETICIONES DE 25 Y 50 MTS TODOS LOS ESTILOS.	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	95%	6. KM	
Domingo	DESCANSO ACTIVO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	75%	5, KM	
TOTAL VOLUMEN SEMANAL					OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO:

Entrenador: MAURICIO MORENO P. Firma:

Metodologo: *JULIE ACEVEDO R.* Firma: Julie Acevedo Romero

CUNDINAMARCA
unidos podemos más

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARCA
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO - 2019 -

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Microciclo N°: 48	De LUNES : 4 de NOVIEMBRE a DOMINGO : 10 de NOVIEMBRE	Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico
Objetivo del Mesociclo: TRANSFORMACION		
Objetivo del Microciclo: ESPECIFICO		

DIA	OBJETIVO DE LA SESION	SITIO DE ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD	V.T. SESION	OBSERVACIONES DEL METODOLOGO
Lunes GIMNASIO	FESTIVO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC			
Martes	TRABAJO AEROBICO TECNICA 4 ESTILOD DOBLE JORNADA R2	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	75%	6. KM	
Miercoles GIMNASIO	SALIDAS VIRAJES Y LLEGADAS DOBLE JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC	80%	5. KM	
Jueves	CONCENTRACION EN EL MUNICIPIO DE MELGAR - VELOCIDA EN 25 Y 50	PISCINA CLUB MILITAR MELGAR	90%	6. KM	
Viernes GIMNASIO	TRABAJO AEROBICO R2 PRUEBAS A COMPETIR	PISCINA CLUB MILITAR MELGAR	80%	6. KM	
SABADO	TRABAJO DE VELOCIDAD CORTA REPETICIONES DE 8 SEGUNDOS	PISCINA CLUB MILITAR MELGAR	95%	5. KM	
DOMINGO	TEST PRUEBAS 50 Y 100	PISCINA CLUB MILITAR MELGAR	95%	5, KM	
TOTAL VOLUMEN SEMANAL					OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO:

Entrenador: **MAURICIO MORENO P.** Firma:

Metodologo: ***JULIE ACEVEDO R.*** Firma: Julie Acevedo R.

CUNDINAMARCA
unidos podemos más

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARCA
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO - 2019 -

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Microciclo N°: 49	De LUNES : 11 de NOVIEMBRE a DOMINGO : 17 de NOVIEMBRE	Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico
Objetivo del Mesociclo: RESOLUCION		
Objetivo del Microciclo: PRECOMPETITIVO		

DIA	OBJETIVO DE LA SESION	SITIO DE ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD	V.T. SESION	OBSERVACIONES DEL METODOLOGO
Lunes GIMNASIO	TECNICA DE LOS 4 ESTILOS - DOBLE JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC	75%	5. KM	
Martes	SALIDAS VIRAJES Y LLEGADAS DOBLE JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	80%	5. KM	
Miercoles GIMNASIO	CONTROL 2 PRUEBAS POR JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC	95%	6. KM	
Jueves	CONTROL 2 PRUEBAS POR JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	95%	5. KM	
Viernes GIMNASIO	CONTROL 2 PRUEBAS POR JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC	95%	6. KM	
Sabado	CONTROL 2 PRUEBAS POR JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	95%	5. KM	
Domingo	DESCANSO ACTIVO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	75%	5, KM	
TOTAL VOLUMEN SEMANAL					OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO:

Entrenador: MAURICIO MORENO P. Firma:

Metodologo: *JULIE ACEVEDO R.* Firma: Julie Acevedo R.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARCA

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO - 2019 -

Microciclo N°: 50	De LUNES : 18 de NOVIEMBRE a DOMINGO : 24 de NOVIEMBRE	Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico
Objetivo del Mesociclo: RESOLUCION		
Objetivo del Microciclo: PRECOMPETITIVO		

DIA	OBJETIVO DE LA SESION	SITIO DE ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD	V.T. SESION	OBSERVACIONES DEL METODOLOGO
Lunes GIMNASIO	TECNICA DOS Y TRES 4 ESTILOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC	75%	5. KM	
Martes	SALIDAS VIRAJES Y LLEGADAS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	75%	5. KM	
Miercoles GIMNASIO	CONTROL - DOBLE JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC	75%	4. KM	
Jueves	CONTROL - DOBLE JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	95%	5. KM	
Viernes GIMNASIO	CONTROL - DOBLE JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC	95%	5. KM	
Sabado	CONTROL - DOBLE JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC	95%	4. KM	
Domingo	DESCANSO ACTIVO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	65%	4.5 KM	
TOTAL VOLUMEN SEMANAL					OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO:

Entrenador: MAURICIO MORENO P. Firma:

Metodologo: JULIE ACEVEDO R. Firma: Julie Acevedo R.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
FORTALECIMIENTO DEL DEPORTE DE ALTOS LOGROS DE CUNDINAMARCA
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO - 2019 -

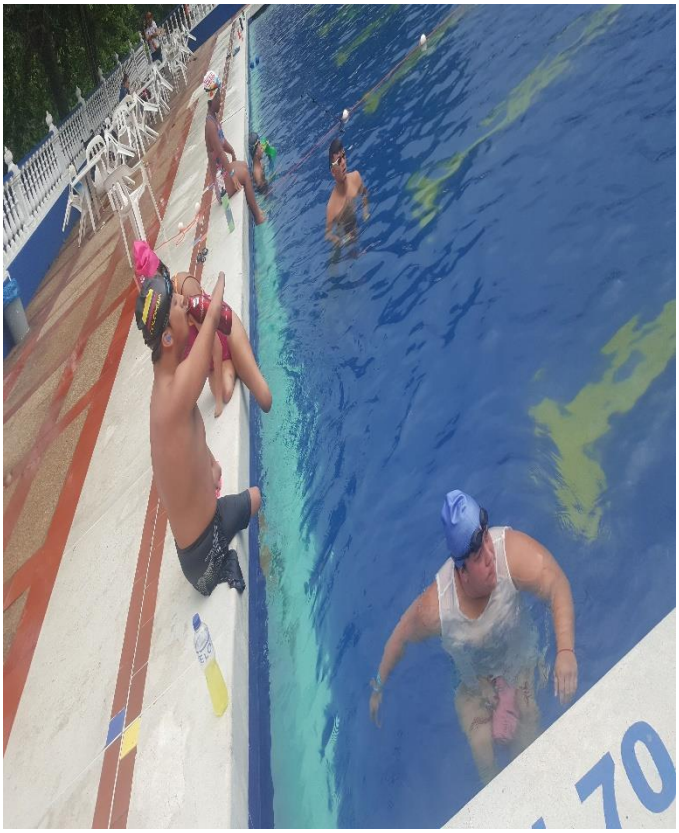
Microciclo N°: 51	De LUNES : 25 de NOVIEMBRE a SABADO : 30 de NOVIEMBRE	Disciplina deportiva: NATACION CARRERAS - Paralimpico
Objetivo del Mesociclo: RESOLUCION		
Objetivo del Microciclo: PRECOMPETITIVO		

DIA	OBJETIVO DE LA SESION	SITIO DE ENTRENAMIENTO	INTENSIDAD	V.T. SESION	OBSERVACIONES DEL METODOLOGO
Lunes GIMNASIO	TECNICA 3 - 4 ESTILOS	PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC	100%	4. KM	
Martes	CONTROL SEGÚN PROGRAMACION DE JUEGOS DOBLE JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	100%	4. KM	
Miercoles GIMNASIO	CONTROL SEGÚN PROGRAMACION DE JUEGOS DOBLE JORNADA	PISCINA CLUB DEL COMERCIO Y GIMNASIO UDEC	100%	4. KM	
Jueves	CONTROL SEGÚN PROGRAMACION DE JUEGOS DOBLE JORNADA - CHARLA MOTIVACIONAL DEPORTISTAS SELECCIÓN.	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	100%	4. KM	
Viernes GIMNASIO	TRABAJO AEROBICO CONTINUO AEROBICO	PISCINA CLUB DEL COMERCIO	75%	6. KM	
Sabado	VIAJE BOGOTA CARTAGENA				
TOTAL VOLUMEN SEMANAL					OBSERVACIONES GENERALES METODOLOGO:

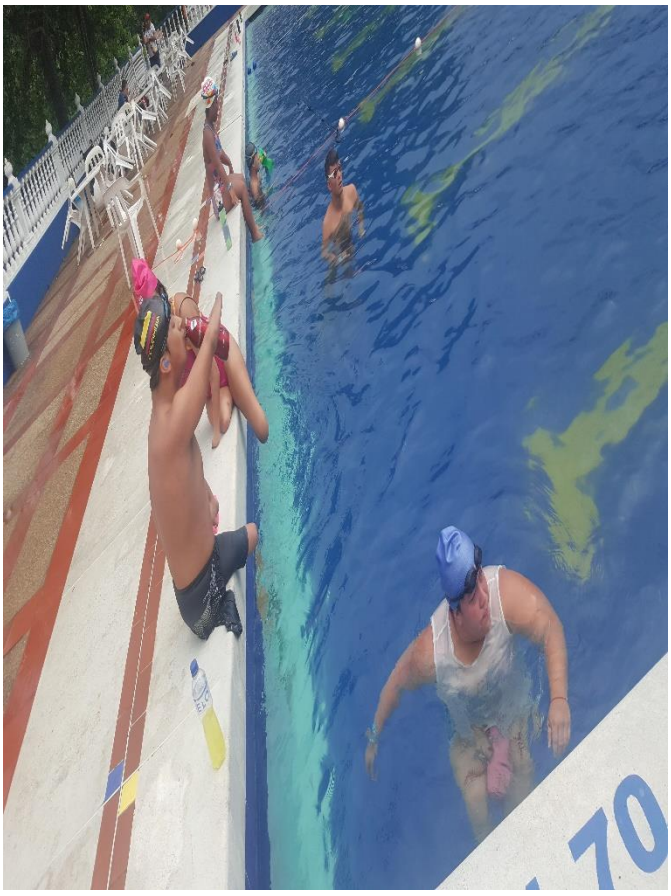
Entrenador: MAURICIO MORENO P. Firma:

Metodologo: JULIE ACEVEDO R. Firma: Julie Acevedo R

ANEXO No 3 REGISTROS FOTOGRAFICOS EL REFUERZO DE LA BUENA HIDRATACIÓN Y LISTADO DE ASISTENCIA ATLETAS. SELECCIÓN Y RESERVA.









LISTADO ASISTENCIA DEPORTISTAS

NATACION PARALIMPICA

NOVIEMBRE

SELECCIÓN	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
DEPORTISTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
HEIDY PAOLA URREGO MORA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
SERGIO ANTONIO TOVAR CHÁVEZ		X		X		X	X	X		X	X		X		X	X		X	X			X	X	X		X	X	X	X	X
MARIA ALEJANDRA MACIAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
YEISON PEÑA CASTELLANOS	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X		X		X	X	X		X	X	X		X	X	X
MIGUEL ANGEL QUINTERO GIRALDO		X		X		X		X		X		X		X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X
CRISTOBAL RINCON ROJAS	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
GISSELL NATALIA PRADA PACHON	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
LORENA DUARTE	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
JULIAN YESID JARA		X	X	X		X			X	X		X	X		X		X		X		X		X		X	X		X		X
R E S E R V A	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
DEPORTISTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SOFIA ROJAS	X			X		X		X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
DANIEL ARIZA MEDINA	X			X		X		X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ RAMIREZ	X			X		X		X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
EMMANUEL ALVAREZ ORTIZ	X			X		X		X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
ELVER RODRIGUEZ MORENO	X			X		X		X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
PAULA CAROLINA BOHORQUZ S.	X			X		X		X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
CARLOS FABIAN RIOS H.	X			X		X		X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X

ENTRENADOR		FIRMA:

ANEXO No 4. REGISTROS FOTOGRAFICOS DE TRABAJO CON GRUPO BIOMÉDICO.









ANEXO No 6. LISTADO DE PROHIBICIONES. WADA 2019.



CERTIFICACIÓN METODÓLOGA NOVIEMBRE 2019.

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PROGRAMA ALTOS LOGROS

LA METODOLOGA DE TIEMPO MARCA Y COMBATE PARALIMPICO

CERTIFICA QUE:

El señor **MAURICIO MORENO POVEDA** identificado con cédula de ciudadanía 11.382.449 de Fusagasuga, quien se desempeña como entrenador encargado de la formulación, ejecución, seguimiento y control de los planes de entrenamiento de los deportistas de Natación del Sistema Paralímpico de Cundinamarca. Tiene como objeto de contrato **PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION COMO ENTRENADOR DEL SISTEMA PARALIMPICO DE LOS DEPORTISTAS DEL INSTITUTO (NATACION)**, a través del contrato número 078 de 2019, ha cumplido satisfactoriamente con las obligaciones contractuales durante el 1 de noviembre al 30 de noviembre de 2019.

Dada en Bogotá, a los 2 días del mes de diciembre de 2019

Cordialmente,

Julie Acevedo Ramirez

JULIE JOAN ACEVEDO RAMIREZ

CC. 1030553397 de Bogota

Metodóloga Tiempo, marca y pelota paralimpico

Indeportes Cundinamarca

CUNDINAMARCA

CERTIFICACIÓN LIGA FÍSICOS

Liga Deportiva de Limitados Físicos de Cundinamarca
Reconocimiento Deportivo: 000556 del 21-Marzo-2018
Personería Jurídica: 361 del 23-Junio-2004

Fusagasugá, 30 de noviembre de 2019

LA LIGA DEPORTIVA DE LIMITADOS FÍSICOS DE CUNDINAMARCA

CERTIFICA QUE:

Que el señor **MAURICIO MORENO POVEDA**, identificado con C.C 11.382.449 de Fusagasugá, quien se desempeña como entrenador departamental de Para-natación, vinculado por el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca "INDEPORTES CUNDINAMARCA" mediante contrato por prestación de servicios N°078 de 2019, HA CUMPLIDO con las obligaciones contractuales, entrenamientos presenciales y horarios, con los deportistas del departamento vinculados al registro de la Liga Deportiva de Limitados Físicos de Cundinamarca "LIDELFISCUN".

La presente se expide a solicitud del entrenador para el periodo correspondiente del 01 al 30 de noviembre del 2019; en el municipio de Fusagasugá Cundinamarca a los treinta (30) días del mes de noviembre (11) del dos mil diecinueve (2019).

Damian Bulla.
DAMIAN ARTURO BULLA ZAMORA
Presidente
Liga Deportiva de Limitados Físicos de Cundinamarca

Liga Deportiva de Limitados Físicos De Cundinamarca
Domicilio: Fusagasugá
Teléfono: (320) 8020503
E-mail: ligadeportivafisicos@gmail.com
Nit: 900189216-0