Período de Informe	Último pago			
Nombre contratista	Juan Francisco Ruiz Morelos			
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	1027945251	
Liga	Liga de Pesas de Antioquia			
Deporte / modalidad	**Levantamiento de Pesas**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**13**	**Masculino** Nro.	**N/A**
Supervisor del contrato	David Torres			
Número del contrato	139	**Informe de actividades No**	11	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador asistente para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga Antioqueña de Levantamiento de Pesas rama femenina.			

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	Nayibe Medina Pulgarín	48	27	24	88.8
2	Yineth Milena Santoya	48	27	24	88.8
3	Antonina Moya Mena	48	27	24	88.8
4	Concepción Usuga	48	27	24	88.8
5	Mari Leivis Sánchez	54	27	24	88.8
6	Maria Fernanda Mena	48	27	24	88.8
7	Jackelina Heredia Cuesta	48	27	24	88.8
8	Yeinny Norela Geles	48	27	24	88.8
9	Anlly Paola Chaverra	48	27	24	88.8
10	Yara Luz Coneo	54	27	24	88.8
11	Yineth Carolina Perez	54	27	24	88.8

12	Josisy Nisperuza	54	27	24	88.8
13	Yairan Sofia Tisforó	54	27	24	88.8
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	• Realizar sesiones de entrenamiento a una intensidad aja de entre el 60 % y 80 % de la RM de cada atleta en los ejercicios de competición • Aplicar sesiones de recuperación con un volumen bajo en los ejercicios de espaciales con la ayuda de medios físicos como la piscina y hielo después de las sesiones de alta intensidad. • Cumplir con las sesiones y normativos programados por el equipo técnico durante los chequeos y micro ciclos de preparación orientados al pronostico de Juegos Nacionales 2023.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Semana del 1 al 10 de diciembre Realizamos el control de peso corporal con todo el equipo que se encuentra en preparación a Juegos Nacionales, con el acompañamiento del nutricionista asignado por el área de medicina deportiva de Indeportes Antioquia y el resultado fue que los atletas han mejorado sus hábitos alimenticios y se encuentran en el peso ideal para preparación en la se encuentran. La participación del equipo en la recuperación en piscina fue activa y en cada entrenamiento de los viernes evidenciamos una mejor disposición con el equipo. Los horarios de entrenamiento se realizaron de lunes a miércoles de 10:00 am a 12:00 m y en la tarde de 4:00 pm a 6:00 pm, jueves una sesión de 10:00 am a 12:00 m. viernes doble jornada y sábado una solo sesión de entrenamiento.
Semana 2	Semana del 11 al 15 de diciembre Realizamos el chequeo programado por equipo técnico y tuvimos el acompañamiento de los entrenadores del equipo femenino para reforzar de la motivación tanto de la rama femenina como masculina. Los resultados alcanzados con cada atleta fueron muy positivos con relación a las marcas que esperábamos para consolidar el pronóstico a Juegos Nacionales de 2023. La atención por parte de medicina deportiva ha sido fundamental y oportuna. Los horarios de entrenamiento se realizaron de lunes a miércoles de 10:00 am a 12:00 m y en la tarde de 4:00 pm a 6:00 pm, jueves una sesión de 10:00 am a 12:00 m. viernes doble jornada y sábado una solo sesión de entrenamiento.

Semana 3	N/A
Semanas 4 - 5	N/A

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)
N/A

. OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	N/A
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	N/A
Semana 2	N/A
Semana 3	N/A
Semana 4 – 5	N/A

Observaciones del periodo
• N/A



_____

FIRMA
NOMBRE: Juan Francisco Ruiz Morelos