INDEPORTES ANTIOQUIA	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Periodo de Informe		**ULTIMO PAGO**			
Nombre contratista	PRINCESA MARÍA OLIVEROS BOHÓRQUEZ				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	39311632		
Liga	ATLETISMO				
Deporte / modalidad	**VELOCIDAD Y VALLAS**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**3**	**Masculino** Nro.	**5**	
Supervisor del contrato	**ALEJANDRO NAVARRO**				
Número del contrato	85	**Informe de actividades No**		11	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador en la modalidad velocidad en desarrollo deportivo para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas de la Liga de Atletismo de Antioquia en Centros de Desarrollo				

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	MIGUEL A. ROMERO GAMARRA	52 HORAS	26	26	100%
2	LENIS VANEGAS SOLANO	52 HORAS	26	26	100%
3	JHON ALEXANDER MEÑACA PALACIOS	52 HORAS	26	26	100%
4	MICHEL CAROLINA GOMEZ BARRIOS	52 HORAS	26	26	100%
5	YEISON ENRIQUE GONZALES DOMINGUEZ	52 HORAS	26	26	100%
6	ALEXANDRA SALGADO RESTREPO	52 HORAS	26	26	100%
7	JUAN CAMILO MORENO CÓRDOBA	52 HORAS	26	26	100%
8	DEINER GUAITOTO CORDOBA	52 HORAS	26	26	100%

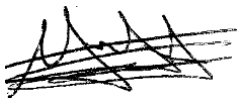
OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	MEJORAR LA TOLERANCIA A LA FATIGA (A EL LACTATO). MEJORAR LA CAPACIDAD FISICA DEL GRUPO MEJORAR LA POTENCIA FISICA. MEJORAR LA FLEXIBILIDAD. A TRAVEZ DE TRABAJOS DE LARGO ALIENTO, CARRERAS CON MACRO PAUSA, SESIONES DE ESTIRAMIENTO ASISTIDO, ENTRE OTRAS ACTIVIDADES. PERIODO COMPETITIVO
Actividades realizadas en el periodo	
SEMANA 1	SE REALIZARAN CARRERAS CORTAS CON MACRO PAUSA, CARRERAS DE LARGO ALIENTO CON MICRO PAUSA INCREMENTANDO EL CONSUMO MAXIMO DE OXIGENO, DESARROLLO DE LA FUERZA, DESARROLLO DE DE LA POTENCIA FISICA, DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD
SEMANA 2	SE REALIZARAN CARRERAS CORTAS CON MACRO PAUSA, CARRERAS DE LARGO ALIENTO CON MICRO PAUSA INCREMENTANDO EL CONSUMO MAXIMO DE OXIGENO, DESARROLLO DE LA FUERZA, DESARROLLO DE DE LA POTENCIA FISICA, DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD
SEMANA 3	COMPETENCIA: JUEGOS DEPARTAMENTALES MUNICIPIO DE APARTADO, CAREPA Y CHIGORODÓ

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
SE PARTICIPÓ EN LOS JUEGOS DEPARTAMENTALES EN LA ZONA DE URABÁ, CON MIGUEL ANDRÉS ROMERO: COGIENDO 3 MEDALLAS DE ORO EN LAS PRUEBAS DE 100 – 200 – Y 400 M. PLANOS EN LA CATEGORÍA DE 13 a 15 AÑOS DE EDAD.

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	
	N.A

Observaciones del periodo
N.A



FIRMA
NOMBRE: PRINCESA MARIA OLIVEROS B.