Período de Informe	Ultimo pago				
Nombre contratista	YESID GERLEY MERCADO RODRIGUEZ				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	71368001		
Liga	Liga de Canotaje de Antioquia				
Deporte / modalidad	**Canotaje**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**8**	**Masculino** Nro.	**5**	
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez Moreno				
Número del contrato	203 – 2023	**Informe de actividades No**	011		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un monitor de desarrollo deportivo en la Sub Región Oriente – Municipio El Retiro para apoyar la preparación técnico-táctica, teórica y condicional de los atletas categoría menores de la Liga de Canotaje de Antioquia				

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	Martin López González	35 horas	23	23	100%
2	Melisa Carrillo	35 horas	23	23	100%
3	Camilo Hincapié Cardona	35 horas	23	23	100%
4	Samuel Orozco	35 horas	23	23	100 %
5	Jean Carlos flores	35 horas	23	23	100%
6	Manuela García	35 horas	23	23	100 %
7	Getsy Blanca	35 horas	23	23	100%
8	Manuela Córdoba	35 horas	23	23	100%
9	Simón Manco Román	35 horas	23	23	100%
10	Nicol Muñoz Mejía	52.5 horas	0	0	0%
11	Sharick Arteaga	52.5 horas	0	0	0%

12	Ismerlis Lineros	30 horas	0	0	0%
13	Eileen Villadiego	30 horas	0	0	0%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Estimular la zona aerobia y la hipertrofia en los atletas que no tengan eventos por el resto del año. Realizar test evaluativo de cierre 5km, 3km y 1km
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1 Micro #50 70%	Se Realizaron las siguientes Actividades: - Calentamiento con Movilidad dirigida de hombro y cadera - Remada fraccionada 10 km Max eficiencia en R1 (énfasis técnico – 2 estímulos) canoa eficiencia > 5m/p – kayak eficiencia >3 m/p - Remada fraccionada en zona 2 progresivo (sumatoria total 6 km especifico) 2 estímulos - Desarrollo aeróbico general en atletismo de desarrollo (165-175 p/m) y/o regenerativo (<150 p/m) según sea el caso del deportista (40 min) - Fuerza general fortalecimiento (bíceps, tríceps, antebrazos y zona media – 1 estimulo) y fuerza con énfasis en la hipertrofia con porcentaje del 75% RM test de fuerza máxima en pecho, espalda y sentadilla (1 hora – 4 estímulos)
Semana 2 Micro #51 60%	Se Realizaron las siguientes Actividades: - Calentamiento con Movilidad dirigida de hombro y cadera - Remada fraccionada 8 km Max eficiencia en R1 (énfasis técnico – 2 estímulos) canoa eficiencia > 5m/p – kayak eficiencia >3 m/p - Remada fraccionada en zona 2 5x1000m ((eficiencia objetivo canoa 4.5m/p – kayak 2.75 m/p) 2 estímulos - Desarrollo aeróbico general en atletismo de desarrollo (165-175 p/m) y/o regenerativo (<150 p/m) según sea el caso del deportista (40 min) - Fuerza general fortalecimiento (bíceps, tríceps, antebrazos y zona media – 1 estimulo) y fuerza con énfasis en la hipertrofia con porcentaje del 75% RM test de fuerza máxima en pecho, espalda y sentadilla (1 hora – 4 estímulos)
Semana 3 Micro #52 50%	Se Realizaron las siguientes Actividades: - Calentamiento con Movilidad dirigida de hombro y cadera - Remada fraccionada 6km Max eficiencia en R1 (énfasis técnico – 2 estímulos)

	- test de 5km, 3km y 1 km continuos para el grupo de desarrollo - Desarrollo aeróbico general en atletismo de desarrollo y/o regenerativo según sea el caso del deportista (30 min) - test de fuerza máxima - cierre de año deportivo
Semana 4 **Micro #51**	No aplica por finalización del contrato.
Semana 5 **Micro #52**	No aplica por finalización del contrato.

f

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No hubo eventos durante el periodo

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
No hubo actividades durante el periodo con la subgerencia

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	No aplica por finalización del contrato.

Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	No aplica por finalización del contrato.
Semana 2	No aplica por finalización del contrato.
Semana 3	No aplica por finalización del contrato.
Semana 4	No aplica por finalización del contrato.
Semana 5	No aplica por finalización del contrato.
Observaciones del periodo	
Los jóvenes se encuentran en desarrollo aeróbico y técnico, puliendo sus habilidades y capacidades para el macro del 2024 y se da el cierre del año deportivo 2023.	

yesid mercado.

FIRMA
Yesid Gerley Mercado Rodríguez