Evidencia de actividades del contrato No: 11

Contrato No: 290 de 2023

Contratista: Esteban Serna Moreno

Objeto: Prestación de servicios de un preparador físico para apoyar la preparación física y condicional de los atletas de tenis de mesa, squash y bádminton.

Periodo informe: Último pago

Supervisor: Alejandro Navarro Rincón

1) Evidencia de trabajo en campo durante y posterior a juegos nacionales.

- Semana 1 (del 20 al 26 de noviembre)








- Semana 2 (del 27 al 3 de diciembre)



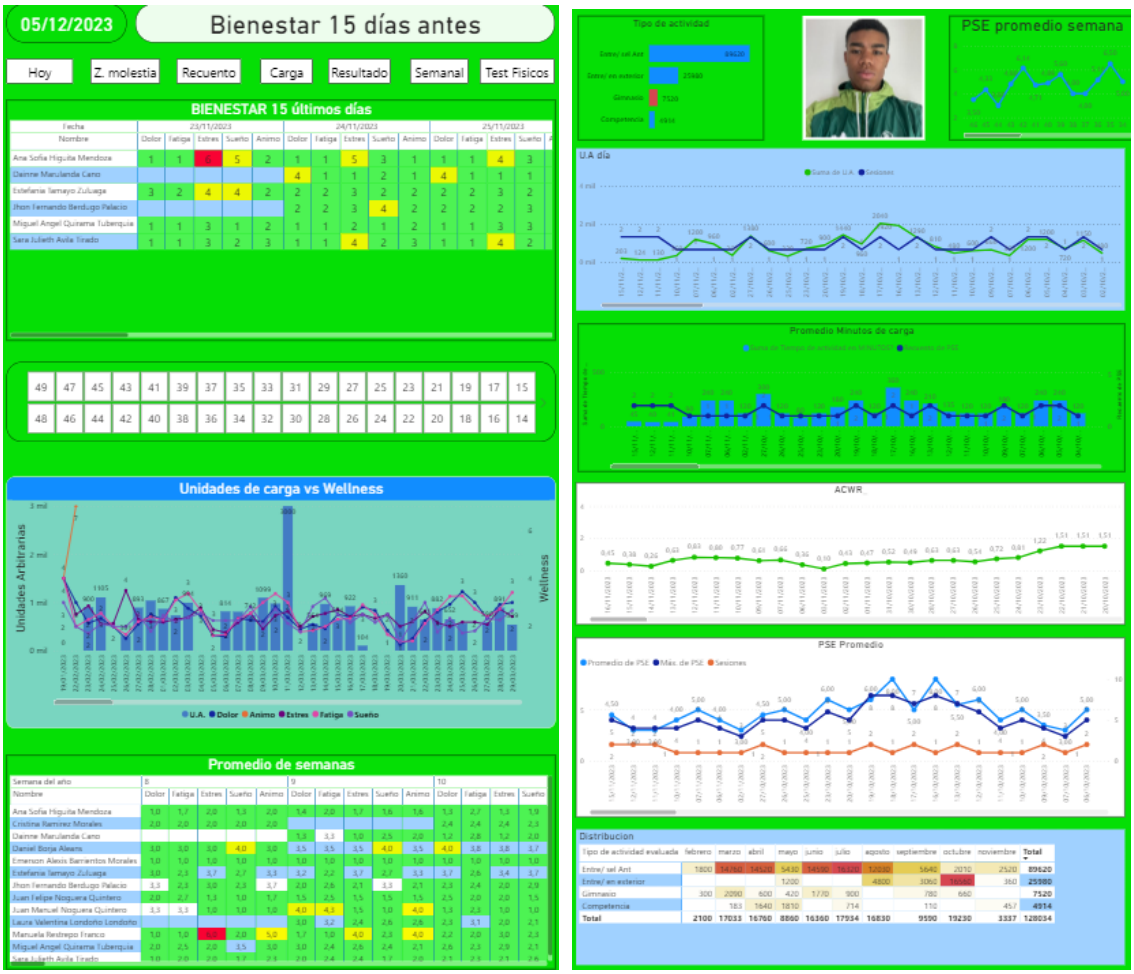

- Semana 3 y 4 (del 4 al 16 de diciembre)







2) Control y monitorización de los deportistas en powerbi.



3) Resultados test físicos realizados durante este periodo

DEPORTISTA	Daniel Borja					
ANTROPOMETRIA						
TALLA	1,82	PESO	69,6		PLIEGUES (mm)	MEDIDA 1
					Subescapular	13
IMC		%GRASO			Tricipital	9
					Bicipital	5
					Pectoral	6
					Cresta iliaca	13
					Supraespinal	7
					Abdominal	12
					Anterior del muslo	10
					Pierna	5

PERFIL NEUROMUSCULAR

	CMJ			CMJ I		CMJ D		SJ			DJ					
	CMJ 1	CMJ 2	CMJ 3	CMJ I 1	CMJ I 2	CMJ I 1	CMJ I 2	SJ 1	SJ 2	SJ 3	T contacto	T de vuelo	T contacto	T de vuelo	T contacto	T de vuelo
Mediciones 1	49	48,5	46,8	25,9		30					0,17	0,57	0,15	0,54		
Mediciones 2																

PERFIL FUERZA – VELOCIDAD SENTADILLA

	Barra	45 kg	70 KG	90 kg	90 kg	105				
Mediciones 1	1,53	1,21	0,89	0,69						
Mediciones 2										

PERFIL FUERZA – VELOCIDAD PRESS BANCA

	Barra		40 KG		55 kg					
Mediciones 1	1,22		0,73		0,37					
Mediciones 2										

DEPORTISTA	Laura Londoño					
ANTROPOMETRIA						
TALLA	1,535	PESO	54		PLIEGUES (mm)	MEDIDA 1
					Subescapular	13
IMC		%GRASO			Tricipital	13
					Bicipital	5
					Pectoral	7
					Cresta iliaca	13
					Supraespinal	8
					Abdominal	14
					Anterior del muslo	23
					Pierna	13

PERFIL NEUROMUSCULAR

	CMJ			CMJ I		CMJ D		SJ			DJ					
	CMJ 1	CMJ 2	CMJ 3	CMJ I 1	CMJ I 2	CMJ I 1	CMJ I 2	SJ 1	SJ 2	SJ 3	T contacto	T de vuelo	T contacto	T de vuelo	T contacto	T de vuelo
Mediciones 1	42,5	42,2	43,9	23,17		21,9					0,12	0,46	0,16	0,43		
Mediciones 2																

PERFIL FUERZA – VELOCIDAD SENTADILLA

	Barra	40 kg	65 KG	65 kg	90 kg	105				
Mediciones 1	1,48	1,18	0,76							
Mediciones 2										

PERFIL FUERZA – VELOCIDAD PRESS BANCA

	Barra		30 KG		40 kg					
Mediciones 1	0,83		0,46							
Mediciones 2										

Cordialmente,

Esteban Serna Moreno

FIRMA

NOMBRE: Esteban Serna Moreno