Período de Informe	Febrero			
Nombre contratista	Juan Francisco Ruiz Morelos			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1027945251	
Liga	Liga Antioqueña de Levantamiento de Pesas			
Deporte / modalidad	**Levantamiento de Pesas**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.		**Masculino** Nro.	**15**
Supervisor del contrato	David Torres			
Número del contrato	114	**Informe de actividades No**	1	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga Antioqueña de Levantamiento de Pesas, rama masculina, en deportes y categorías de Juegos Nacionales.			

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	Daniel Arrieta Quejada	30 horas	15	100%	100%
2	Héctor Andrés Viveros	30 horas	15	100%	100%
3	David Cano Trujillo	30 horas	15	100%	100%
4	Jhon Teylor Seña	30 horas	15	100%	100%
5	Cesar Córdoba	30 horas	15	100%	100%
6	Jhor Esneider Moreno	30 horas	15	100%	100%
7	Andrés Serna Martínez	30 horas	15	100%	100%
8	Yeison Adolfo López	30 horas	15	100%	100%
9	Sergio Alexander Muñoz	30 horas	15	100%	100%
10	Santiago Cossio Sánchez	30 horas	15	100%	100%
11	Bryan Hernández	30 horas	15	100%	100%

12	Luis Alfonso Peña	30 horas	15	100%	100%
13	Ángel Cuesta	30 horas	15	100%	100%
14	Yoiner Moya	30 horas	15	100%	100%
15	Jhon Mario Martínez	30 horas	15	100%	100%
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Realizar sesiones de entrenamiento con ejercicios auxiliares a los de competición, aplicando cargas bajas de entre el 40 % y 60 % de la RM de cada atleta, disminuyendo el tiempo de recuperación entre las series para mejorar la capacidad aeróbica y corrigiendo la adecuada ejecución del gesto técnico para de igual manera mejorar la coordinación con sesiones de entrenamientos con un volumen 2 horas
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	En la semana del 15 al 18 se aplicaron ejercicios de competición con cargas bajas no superior al 50 % de la capacidad de cada atleta con volúmenes medios altos y poca recuperación entre cada serie para mejorar la resistencia muscular de cada atleta. Las sesiones de entrenamiento se realizaron entre las 10:00 am y 12:00 m
Semana 2	En la semana del 19 al 25 aplicó un trabajo enfocado en el tren inferior, con un aumento de la intensidad a un 70 % de la RM de cada atleta y un volumen alto sobre cada ejercicio. los ejercicios que básicamente se aplicaron, fueron las cuclillas detrás y delante la asistencia técnica en la coordinación de los movimientos realizados a sido fundamental para la adecuada recuperación de cada atleta. Las sesiones de entrenamiento se realizaron entre las 10:00 am y 12:00 m

Semana 3	En la semana del 26 al 29 el trabajo estuvo más enfocado al tren superior con ejercicios especiales como la tijera de soportes, fuerza de pie, bíceps, tríceps y hombro con barra. Para la zona Core trabajamos abdominales dinámicas y isométricas. Las sesiones de entrenamiento se realizaron entre las 10:00 am y 12:00 m

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En los pasados Juegos Nacionales de 2023 el equipo masculino alcanzó 10 medallas de oro, con 10 atletas y una excelente representación para Antioquia. Los atletas que alcanzaron medallas de oro fueron: Héctor Viveros (3 medallas de oro) David Cano (1 medalla de oro) Jhor Moreno Torres (3 medallas de oro) Andrés Serna (2 medallas de oro) Santiago Cossio (1 medalla de oro).

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Hasta el momento no se han realizado actividades con el equipo, ya que en la ciudad de Medellín solo se encuentra el 50 % de los atletas del equipo.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Acondicionar la forma deportiva de cada atleta, a través de la aplicación de cargas progresivas y realizando enteramientos con ejercicios adaptados a las necesidades de cada atleta y fortaleciendo las debilidades que se manifiestan durante la ejecución del gesto técnico
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Semana del 1 al 10 de marzo, Realizar las pruebas o test requeridos por las ciencias aplicadas de Indeportes Antioquia. Retomar los entrenamientos de doble sesión los lunes, miércoles y viernes. Los entrenamientos en la jornada de la mañana se realizarán en los horarios de 10:00 am a 12:00 m y en la jornada de la tarde de 4:00 pm a 6:00 pm
Semana 2	Semana del 11 al 17 de marzo

	Socializar los objetivos técnicos de cada atleta que conforma el equipo que participará en los próximos eventos de las categorías juveniles y mayores en el presente año.
Semana 3	Semana del 18 al 24 de marzo Realizar sesiones de entrenamiento con una intensidad máxima del 75 % de la RM de cada atleta en ejercicios de competición. Aumentar el volumen en ejercicios sobre cada sesión de entrenamiento
Semana 4	Semana del 25 al 31 de marzo Realizar el primer chequeo para evaluar los objetivos planteados para marzo, acompañando las ciencias aplicadas de Indeportes Antioquia.

Observaciones del periodo
Para marzo es importante que los atletas del equipo departamental de la región de Urabá puedan ingresar a la villa deportiva y así contar con mejores condiciones para prepararse hacia las próximas competencias nacionales.



FIRMA

NOMBRE: Juan Francisco Ruiz Morelos