Período de Informe	Febrero - Marzo			
Nombre contratista	Ivan Alejandro Vargas Lopera			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	98.558.024	
Liga	Patinaje			
Deporte / modalidad	**Velocidad**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**10**	**Masculino** Nro.	**2**
Supervisor del contrato	Jairo Jimenez			
Número del contrato	154	**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 de Patinaje de Antioquia, modalidad velocidad, en 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	Emelith Rodriguez	781 km	39	39	100%
2	Isabella Alzate	781 km	39	39	100%
3	Salomé Hernandez	748,5 km	39	39	100%
4	Tomás Moncada	781 km	39	39	100%
5	Diana Valeria Cifuentes	781 km	39	39	100%
6	Katherine Cardona	781 km	39	39	100%
7	Maria Fernanda Espinosa	748,5 km	39	39	100%
8	Juan José López	831 km	39	39	100%
9	Allison Correa	781 km	39	39	100%
10	Sara Muñoz	748,5 km	39	39	100%
11	Valeria Rodriguez	748,5 km	39	39	100%
12	Fabriana Arias	781 km	39	39	100%
14					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Participar en la V Válida Nacional Interclubes del calendario 2023-2024 Realizar los volúmenes propuestos en el plan de trabajo. Se tiene planificado realizar por modalidad los siguientes volúmenes: Velocidad damas 748,5 km Fondo damas 781 km Velocidad varones 761 km Fondo varones 831 km
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se trabajaron en promedio 10 km de entrenamiento en patines para fondistas y velocistas, enfocados en el vo2 Max, técnica de curva y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90% 210 km de ciclismo, distribuidos los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas Se trabajaron en promedio 10 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos
Semana 2	Se trabajaron en promedio 10 km de entrenamiento en patines para fondistas y velocistas, enfocados en el vo2 Max, técnica de curva y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas al 50%. 100 km de ciclismo, distribuidos los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas Se trabajaron en promedio 10 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos
Semana 3	Se trabajaron en promedio 10 km de entrenamiento en patines para fondistas y velocistas, enfocados en el vo2 Max, técnica de curva y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Se trabajaron en promedio 10 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos Semana de competencia, V Válida Nacional interclubes a realizarse en Guarne del 13 al 17 de marzo. Evento preparatorio.
Semana 4	Se trabajaron en promedio 10 km de entrenamiento en patines para fondistas y velocistas, enfocados en el vo2 Max, técnica de curva y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90%

	100 km de ciclismo, distribuidos los días jueves y sábado para velocistas y fondistas Se trabajaron en promedio 10 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos
Semana 5	e trabajaron en promedio 10 km de entrenamiento en patines para fondistas y velocistas, enfocados en el vo2 Max, técnica de curva y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90% 210 km de ciclismo, distribuidos los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas Se trabajaron en promedio 10 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Copa Antioquia 16 febrero en la Ciudad de Medellín, con buenos resultados de los deportistas, teniendo en cuenta que dichas competencias hacen parte de la preparación para la V Válida. V Válida Nacional Interclubes 14-17 marzo en Guarne.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Ninguna para el periodo

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Iniciar la preparación con la Selección Antioquia Realizar los volúmenes propuestos en el plan de trabajo, con miras a continuar con la preparación de los deportistas para los eventos fundamentales del año. Se tiene planificado realizar por modalidad los siguientes volúmenes: Velocidad damas 1152 km Fondo damas 1386 km

	Velocidad varones 1280 km Fondo varones 1540 km
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se trabajarán en promedio 150 km de entrenamiento en patines para fondistas y 100 km para velocistas, enfocados en la potencia aeróbica, capacidad aeróbica,técnica de curva y recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90% 210 km de ciclismo, distribuidos los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas. Se trabajarán en promedio 25 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 18 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 2	Se trabajarán en promedio 150 km de entrenamiento en patines para fondistas y 100 km para velocistas, enfocados en el vo2 Max, técnica de recta y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90% 210 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes y jueves para velocistas y fondistas Off skate martes Se trabajarán en promedio 25 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 18 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos. Se realizará el selectivo con miras al campeonato nacional interligas.
Semana 3	Inicio de trabajo con la Selección Antioquia Se trabajarán en promedio 150 km de entrenamiento en patines para fondistas y 100 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, técnica de curva y recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90% 210 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes y jueves para velocistas y fondistas Off skate martes Se trabajarán en promedio 25 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 18 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 4	Se trabajarán en promedio 150 km de entrenamiento en patines para fondistas y 100 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, técnica de curva y recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90%

	210 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes y jueves para velocistas y fondistas Off skate martes Se trabajarán en promedio 25 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 18 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 5	Se trabajarán en promedio 60 km de entrenamiento en patines para fondistas y 40 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, técnica de curva y recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90% 40 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes y jueves para velocistas y fondistas Off skate martes Se trabajarán en promedio 30 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 20 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.

Observaciones del periodo
Ninguna



_____

FIRMA:

NOMBRE: **Iván Alejandro Vargas Lopera**