Período de Informe	Abril			
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.	**6**	**Masculino** Nro.	**1**
Supervisor del contrato	Jairo Jimenez			
Número del contrato	154	**Informe de actividades No**	2	
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	1386 km	37	37	100%
2	Tomás Moncada	1280 km	37	37	100%
3	Maria Fernanda Espinosa	1152 km	37	37	100%
4	Isabella Gallo Campiño	1152 km	37	37	100%
5	Allison Correa	1386 km	37	37	100%
6	Sara Muñoz	1152 km	37	37	100%
7	Valeria Rodriguez	1152 km	37	37	100%
8					
9					
10					
11					
12					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	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 realizadas en el periodo	
Semana 1	Se trabajaron 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 realizaron 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 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 trabajaron 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 realizaron 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 trabajaron 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 realizó el selectivo con miras al campeonato nacional interligas.
Semana 3	Inicio de trabajo con la Selección Antioquia Se trabajaron 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 trabajaron 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 trabajaron 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 trabajaron 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 trabajaron 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 trabajaron en promedio 30 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 20 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se realizó el selectivo para escoger la selección Antioquia que nos representará en el campeonato nacional interligas. En el próximo informe se hará la relación de los deportista integrantes de la Selección 2024, teniendo en cuenta que a la fecha de la realización de este informe, aún no ha salido la resolución citatoria por parte de la Liga Antioqueña de patinaje.

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 *SIGUIENTE* PERIODO	Continuar con la preparación de la Selección Antioquia de patinaje de categorías prejuvenil, juvenil y mayores que representará al departamento en el campeonato nacional interligas, con sede aún por definir. 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 1095 km Fondo damas 1317 km Velocidad varones 1216 km Fondo varones 1463 km
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se trabajarán en promedio 68 km de entrenamiento en patines para fondistas y 56 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% 160 km de ciclismo, distribuidos los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas. Se trabajarán en promedio 23 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 156 km de entrenamiento en patines para fondistas y 119 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 31 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 24 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 3	Se trabajarán en promedio 156 km de entrenamiento en patines para fondistas y 119 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 31 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 24 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 4	Se trabajarán en promedio 156 km de entrenamiento en patines para fondistas y 119 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 31 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 24 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 5	Se trabajarán en promedio 200 km de entrenamiento en patines para fondistas y 180 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% 120 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes y jueves para velocistas y fondistas Off skate martes Se trabajarán en promedio 40 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 36 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.

Observaciones del periodo
Ninguna



_____

FIRMA:

NOMBRE: **Iván Alejandro Vargas Lopera**