Período de Informe	Abril de 2024				
Nombre contratista	Sergio Hernandez Urango				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1.027.966.747		
Liga	LIGA DE PERSONAS SORDAS DE ANTIOQUIA - LISANT				
Deporte / modalidad	Para- Atletismo				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**9**	**Masculino** Nro.	**12**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Moreno				
Número del contrato	065	**Informe de actividades No**	03		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador asistente para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias, en la modalidad de para-atletismo en las diferentes discapacidades en la subregión de Urabá en categorías de Juegos Paranacionales.				

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	MICHEL MARSIGLIA MENA	50 HORAS	25	25	100%
2	MARIA ISABEL RIVERO RAMOS	50 HORAS	25	25	100%
3	VALENTINA CARDENAS ORTIZ	50 HORAS	25	25	100%
4	LINA MARCELA MOSQUERA BONILLA	50 HORAS	25	25	100%
5	DIDHIAN ALEJANDRA SARASTY MOSQUERA	50 HORAS	25	25	100%
6	MICHELL ANDREA GONZALEZ GOMEZ	50 HORAS	25	25	100%
7	NUBIA RODRIGUEZ MENDOZA	50 HORAS	25	25	100%
8	ERIKA YULIANA HERNANDEZ CORTEZ	50 HORAS	25	25	100%
9	MARIA CAMILA PEREZ PEREZ	50 HORAS	25	25	100%
10	JAMES VARGAS ESPITIA	50 HORAS	25	25	100%
11	JOHAN FERNEY ARRIETA TORRES	50 HORAS	25	25	100%

12	ANDERSON EDUARDO PEREZ MURILLO	50 HORAS	25	25	100%
13	KEINER ANTONIO MORENO PINO	50 HORAS	25	25	100%
14	YEIBAN CAMILO BILLEROS CAVADIA	50 HORAS	25	25	100%
15	SANTIAGO GIRALDO SALINAS	50 HORAS	25	25	100%
16	DIEGO GARCIA CORDOBA	50 HORAS	25	25	100%
17	JUAN DAVID TORRES CAICEDO	50 HORAS	25	25	100%
18	ANDERSON STIVEN MARTINEZ CORDOBA	50 HORAS	25	25	100%
19	SANTIAGO DOMINGUEZ PADILLA	50 HORAS	25	25	100%
20	FRANECIS RAMIREZ ARGUMEDO	50 HORAS	25	25	100%
21	FABIO ANDRES LONDOÑO DIAZ	50 HORAS	25	25	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Desarrollar las capacidades físicas básicas como la resistencia, la fuerza y la velocidad en un periodo preparatorio de etapa general de 16 semanas con medios de trabajo basados en el volumen del método Bompa, intervalos, resistencia I - II y trabajos de fuerzas utilizando el método de los circuitos
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	**Lunes** Velocistas: 4x500 con 8 min pausa. Semifondo y 400 MTS 4x600 MTS con 8 min pausa **En la tarde** 3x80-3x100-3x120mts Con 5min pausa **Martes** 4x 800 MTS con 7min pausa+ pesas **Miércoles** 3x400 con 5 min pausa, 3x380 con 5min pausa, 3x350 con 5 min pausa Cada que terminen las 3 carreras descansan 10min J**ueves** 10-12 k Pesas **Viernes** 10x200 con 2min pausa 5x500 con 1min pausa **Sábado** 50 min fartleck 4x1´ ´
Semana 2	**Lunes** Velocistas: 4x500 con 8 min pausa. Semifondo y 400 MTS 4x600 MTS con 8 min pausa **En la tarde** 3x80-3x100-3x120mts Con 5min pausa **Martes** 4x 800 MTS con 7min pausa+ pesas **Miércoles** 3x400 con 5 min pausa, 3x380 con 5min pausa, 3x350 con 5 min pausa Cada que terminen las 3 carreras descansan 10min J**ueves**

	10-12 k Pesas **Viernes** 10x200 con 2min pausa 5x500 con 1min pausa **Sábado** 50 min fartleck 4x1´
Semana 3	**Lunes** Velocistas: 4x500 con 8 min pausa. Semifondo y 400 MTS 4x600 MTS con 8 min pausa **En la tarde** 3x80-3x100-3x120mts Con 5min pausa **Martes** 4x 800 MTS con 7min pausa+ pesas **Miércoles** 3x400 con 5 min pausa, 3x380 con 5min pausa, 3x350 con 5 min pausa Cada que terminen las 3 carreras descansan 10min J**ueves** 10-12 k Pesas **Viernes** 10x200 con 2min pausa 5x500 con 1min pausa **Sábado** 50 min fartleck 4x1´
Semana 4	**Lunes** Velocistas: 4x500 con 8 min pausa. Semifondo y 400 MTS 4x600 MTS con 8 min pausa **En la tarde** 3x80-3x100-3x120mts Con 5min pausa **Martes** 4x 800 MTS con 7min pausa+ pesas **Miércoles** 3x400 con 5 min pausa, 3x380 con 5min pausa, 3x350 con 5 min pausa Cada que terminen las 3 carreras descansan 10min J**ueves** 10-12 k Pesas **Viernes** 10x200 con 2min pausa 5x500 con 1min pausa **Sábado** 50 min fartleck 4x1´
Semana 5	**Lunes** Velocistas: 4x500 con 8 min pausa. Semifondo y 400 MTS 4x600 MTS con 8 min pausa **En la tarde** 3x80-3x100-3x120mts Con 5min pausa **Martes** 4x 800 MTS con 7min pausa+ pesas

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante el periodo de Abril de 2024 no se participó en ninguna competencia a que aún no tenemos calendario definido.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Durante el periodo del mes de Abril de 2024 no se realizaron, porque no estaban programadas

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Desarrollar las capacidades físicas básicas como la resistencia, la fuerza y la velocidad en un periodo preparatorio de etapa general de 16 semanas con medios de trabajo basados en el volumen del método Bompa, intervalos, resistencia I - II y trabajos de fuerzas utilizando el método de los circuitos
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	**Miércoles:** 400-380-350-320-280-250-200 con 20-18-18-18-15 min pausa **Jueves:** 10-12k Saltabilidad 4x12 rep **Viernes:** **Velocidad:** 4x200 con 15min pausa 400 MTS 6x200mts con 6min pausa **Sábado** Fartleck 50 min 4x1
Semana 2	**Lunes** **Velocidad:** 3x500 MTS con 12-15min pausa **Semifondo y 400 MTS** 3x600 12-15 min pausa **Tarde** 80-100-110-120 6-8-10-12min

	Martes 3x800 con 12min pausa **Pesas** **Miércoles:** 400-380-350-320-280-250-200 con 20-18-18-18-15 min pausa **Jueves:** 10-12k Saltabilidad 4x12 rep **Viernes:** **Velocidad:** 4x200 con 15min pausa 400 MTS 6x200mts con 6min pausa **Sábado** Fartleck 50 min 4x1
Semana 3	**Lunes** **Velocidad:** 3x500 MTS con 12-15min pausa **Semifondo y 400 MTS** 3x600 12-15 min pausa **Tarde** 80-100-110-120 6-8-10-12min **Martes** 3x800 con 12min pausa **Pesas** **Miércoles:** 400-380-350-320-280-250-200 con 20-18-18-18-15 min pausa **Jueves:** 10-12k Saltabilidad 4x12 rep **Viernes:** **Velocidad:** 4x200 con 15min pausa 400 MTS 6x200mts con 6min pausa **Sábado** Fartleck 50 min 4x1
Semana 4	**Lunes** **Velocidad:** 3x500 MTS con 12-15min pausa **Semifondo y 400 MTS** 3x600 12-15 min pausa **Tarde** 80-100-110-120 6-8-10-12min **Martes** 3x800 con 12min pausa **Pesas** **Miércoles:** 400-380-350-320-280-250-200 con 20-18-18-18-15 min pausa

	Jueves: 10-12k Saltabilidad 4x12 rep **Viernes:** **Velocidad:** 4x200 con 15min pausa 400 MTS 6x200mts con 6min pausa **Sábado** Fartleck 50 min 4x1
Semana 5	**Lunes** **Velocidad:** 3x500 MTS con 12-15min pausa **Semifondo y 400 MTS** 3x600 12-15 min pausa **Tarde** 80-100-110-120 6-8-10-12min **Martes** 3x800 con 12min pausa **Pesas** **Miércoles:** 400-380-350-320-280-250-200 con 20-18-18-18-15 min pausa **Jueves:** 10-12k Saltabilidad 4x12 rep **Viernes:** **Velocidad:** 4x200 con 15min pausa 400 MTS 6x200mts con 6min pausa

Observaciones del periodo
Durante el periodo del mes de Abril de 2024 se realizó la preparación general, con una participación al 100% de todos los deportistas en las sesiones de entrenamiento programadas.

Sergio Hdez U.

FIRMA

NOMBRE: SERGIO HERNANDEZ URANGO