IMDERTY	INFORME DE GESTIÓN DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROCESO:GESTIÓN ADMINISTRATIVA SUBPROCESO: GESTION TALENTO HUMANO	Código: FO-GTH-06
		Versión: 6
		Fecha: 15/01/2024

INFORME No. 03

Identificación del contrato No. 300.11.01.096-2024 DEL 9 DE FEBRERO DE 2024			
Nombre del Contratista		**Objeto del Contrato**	
JOFFREN ANDRES CAICEDO SANCHEZ C.C 94,536,780		PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO COMO ENTRENADOR EN EL MEJORAMIENTO DE LOS PROCESOS DEPORTIVOS DE ALTO RENDIMIENTO DEL IMDERTY	
Fecha de Firma del Contrato	**Valor de Contrato**	**Fecha de Inicio**	**Fecha de terminación**
09-feb-24	$ 35.200.000	14/02/2024	27/12/2024
Duración del contrato	**Nombre del Supervisor**		**Cargo**
11 MESES	MARIO BALLESTERO PRADO		SUB GERENCIA DE FOMENTO AL DEPORTE
No de planilla del pago a la seguridad social	**Valor pagado en planilla**	**Fecha de pago**	
9465083785	$ 534.100	04/04/2024	

Valor y Forma de Pago

TREINTA Y CINCO MILLONES DOCIENTOS MIL E PESOS MCTE ($35.200.000) Incluido todos los costos directos eindirectos de las actividades. EL CONTRATANTE cancelará el valor del contrato de la siguiente manera: 1)una primera cuota por la suma de TRES MILLONES DOCIENTOS MIL PESOS MCTE ($3.200.000) pagaderos con corte al 29 de febrero de 2024, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 2) NUEVE (09) cuotas parciales por un valor de TRES MILLONES DOCIENTOS MIL PESOS MCTE ($3.200.000) cada una, los cuales se pagaran con corte al último día hábil de los meses de ABRIL, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre y noviembre previa presentación de informe de gestión y aprobados por el supervisor del contrato; 3) Y una última cuota por la suma de TRES MILLONES DOCIENTOS MIL PESOS MCTE ($3.200.000), que se pagara a la terminación del contrato.

1. OTRO SI

# Otro Si	Tipo de Otro Si	Fecha de Perfeccionamiento	Fecha de Inicio	Fecha de Terminación
#01	ADICION	21/02/2024	21/02/2024	27/12/2024

2. EJECUCION DEL CONTRATO

Actividades contratadas	Tareas o actividades realizadas para ejecutar la actividad contratada durante el periodo	Evidencias/Medios de verificación
A) Apoyar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciónes Yumbo de TRIATLON, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente."	Durante el mes de ABRIL, se apoyo y brindo apoyo tecnico y estrategico a la disciplina triatlón en los entrenamientos de pretemporada, centrándonos en la preparación técnico-táctica para que los 32 deportistas de los procesos de seleccion yumbo , los cuales afrontara el calendario deportivo 2024. Diseñamos sesiones específicas de natación, ciclismo y carrera, adaptadas a las necesidades individuales de cada atleta, con énfasis en el rendimiento deportivo.	Se envía la evidencia en forma digital al correo del programa de deportes individuales leonardodeporte1@gmail.com y nube drive, se entrega en físico al coordinador Leonardo Mosquera
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de TRIATLON.	Durante el mes de ABRIL, participamos en el segundo evento nacional de triatlon barranquilla , con la presencia de 8 deportistas yumbeños. de los cuales se tuvo la clasificacion de 3 de nuestros deportistas a el campeonato de triatlon de desarrollo a realizarse en republica dominicana y guatemala	Se envía la evidencia en forma digital al correo del programa de deportes individuales leonardodeporte1@gmail.com y nube drive, se entrega en físico al coordinador Leonardo Mosquera
C) Apoyar en la elaboracion, presentacion y actualizacion de informes, registros, formatos y planes de accion con sus debidos soportes y documentacion requerida por la supervision	Durante el mes de ABRIL, se siguio la directriz de trabajar en los formatos requeridos para este mes . ademas de atender las recomendaciones en los aspectos de la recopilación, organización y presentación de informes y registros fotograficos. Revisamos y acogimos los nuevos documentos, los cuales son necesarios para un mejor control de las actividades realizadas y los avances alcanzados, asegurando una correcta utilizacion de los mismos, no se presnetaron planes de acción. Todo el material generado fue subido al drive proporcionado por el coordinador,Leonardo Mosquera, garantizando así la disponibilidad y accesibilidad de la documentación necesaria para el seguimiento y la supervisión del proceso.	Se envía la evidencia en forma digital al correo del programa de deportes individuales leonardodeporte1@gmail.com y nube drive, se entrega en físico al coordinador Leonardo Mosquera

D) Brindar apoyo a las actividades de la oferta institucional que programe o en las que participe el instituto en el municipio.	Durante el mes de ABRIL, estuvimos en espera del cronograma de actividades de la oferta institucional para este mes, con el fin de planificar y coordinar el apoyo necesario. Mantuvimos una comunicación activa con las autoridades correspondientes para estar al tanto de las próximas actividades y garantizar una participación efectiva y oportuna del equipo de trabajo. se participó activamente en la actividad institucional de Borongo para el parque, y se brindó apoyo mediante la	Se envía la evidencia en forma digital al correo del programa de deportes individuales leonardodeporte1@gmail.com y nube drive, se entrega en físico al coordinador Leonardo Mosquera
E) Apoyar profesional y asistencialmente a las evaluaciones, convocadas y realizadas en el laboratorio LECYD y llevar a cabo las recomendaciones para potencializar el rendimiento deportivo	Durante el mes de ABRIL, estuvimos a espera del inicio de actividades en el laboratorio, se sostuvo reunion con la persona encargado el señor sebastian marin, en la cual concertamos cita para evaluacion en los aparatos isocineticos en la primera semana del mes siguiente.	Acta de asistencia que reposa en la subgerencia administrativa, registro fotografico que se adjunta al presente informe. Registro fotografico que se adjunta al informe
F) Apoyar en la articulacion de los monitores de educación física y escuelas de formación deportiva IMDERTY para la detección de talentos para la disciplina deportiva de TRIATLON	Asistimos a la reunión de socialización con directivos del colegio leonor leurido belazco, donde se hizo emplame para solicitar la intervencion de los monitores deportivos , en la busqueda de hacer un semillero en la mencionada institucion . Se espera la reactivación de la piscina Bárbara Muñoz Quintero para crear oportunidades de formación y desarrollo para los deportistas y las instituciones educativas.	Se envía la evidencia en forma digital al correo del programa de deportes individuales leonardodeporte1@gmail.com y nube drive, se entrega en físico al coordinador Leonardo Mosquera

Observaciones

No aplica para este periodo.

3. EJECUCION PRESUPUESTAL

Valor del Contrato	Valor a Pagar	Valor por Ejecutar	Periodo del Informe	Mes del Informe
$ 35.200.000	$ 0	$ 0	0	Enero
	$ 3.200.000	$ 32.000.000	1	ABRIL
	$ 3.200.000	$ 28.800.000	2	ABRIL
	$ 3.200.000	$ 25.600.000	3	Abril
			4	Mayo
			5	Junio
			6	Julio
			7	Agosto
			8	Septiembre
			9	Octubre
			10	Noviembre
			11	Diciembre

4. CERTIFICACIONES

4.1 POR PARTE DEL CONTRATISTA:

En mi condición de contratista independiente al servicio del IMDERTY, en apliación del artículo 1 de Decreto Nacional No. 1273 de Julio de 2018, manifiesto bajo la gravedad de juramento que el recibo de pago de la planilla única por aportes a la seguridad social correspondiente al mes de ABRIL en ejecución del contrato No. 300.11.01.096-2024, se realiza y se entrega dentro de los cinco (5) primeros días del mes de MAYO

4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:

Certifico el cumplimiento a satisfacción de las obligaciones establecidas en el contrato por parte del contratista en desarrollo de las actividades específicas descritas en el informe de gestión correspondiente al mes de ABRIL de 2024 según lo pactado en el contrato en referencia, informe de gestión que se anexa debidamente refrendado por las partes.

5. OBSERVACIONES GENERALES

N/A

Para constancia de lo anterior, se firma el siguiente Informe de gestión del contrato No. 300.11.01.096-2024, en el Municipio de Yumbo, el día TREINTA (30) dias del mes de ABRIL de 2024.

FIRMA DEL SUPERVISOR

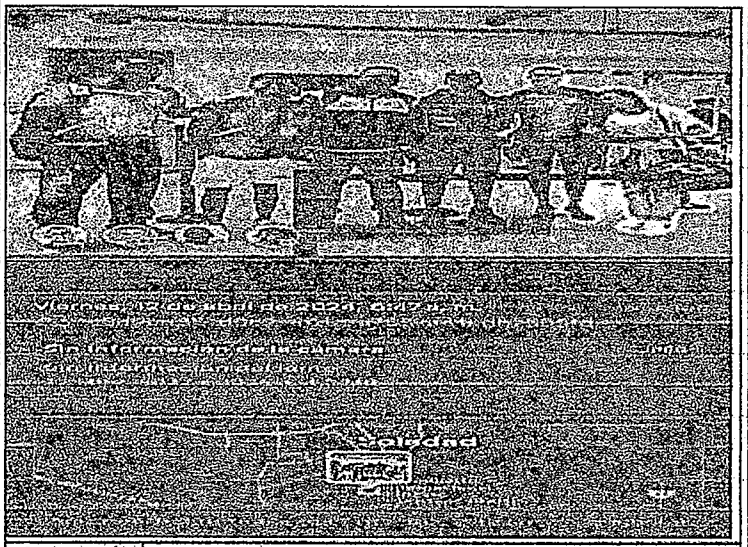
FIRMA DEL CONTRATISTA

FIRMA DEL APOYO SUPERVISIÓN

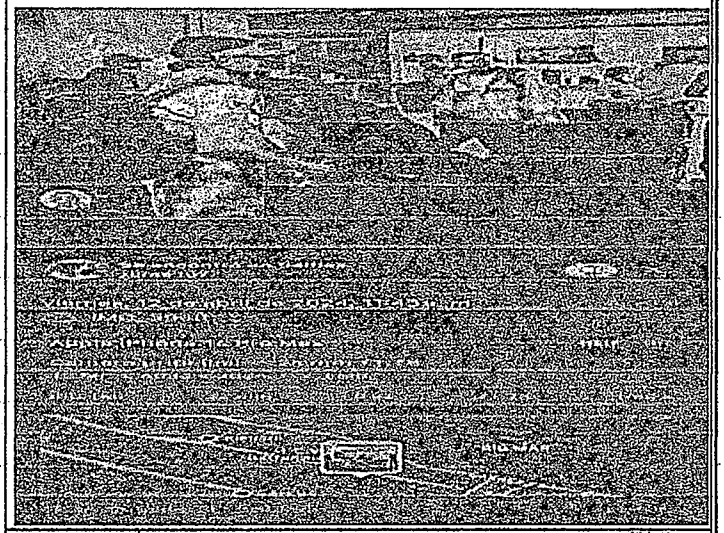
	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION	04
IMDERTY INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	15/01/2024
		CODIGO:	FO-GDD-27

CONTRATISTA:	JOFFREN ANDRES CAICEDO †
No. Contrato	300.11.01.096-2024

MES:	ABRIL	ACTIVIDAD CONTRACTUAL	A) Apoyar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciones Yumbo de TRIATLON, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente. B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presenciade deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de TRIATLON. C) Apoyar en la elaboración, presentación y actualización de informes, registros, formatos y planes de acción con sus debidos soportes y documentación requerida por la supervisión.

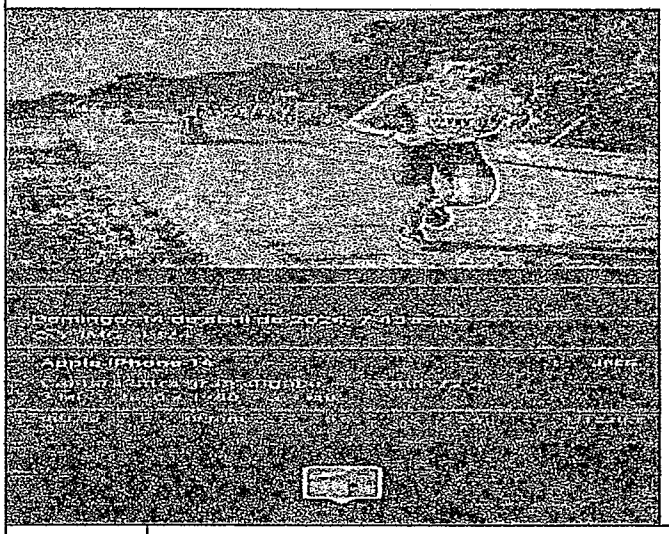


Lugar:	BARRANQUILLA ATLANTICO
Fecha:	ABRIL2024
Descripción de la foto	
C) Apoyar en la elaboración, presentación y actualización de informes, registros, formatos y planes de acción con sus debidossoportes y documentación requerida por la supervisión.	



Lugar:	BARRANQUILLA ATLANTICO
Fecha:	ABRIL2024
Descripción de la foto	
C) Apoyar en la elaboración, presentación y actualización de informes, registros, formatos y planes de acción con sus debidos soportes y documentación requerida por la supervisión.	

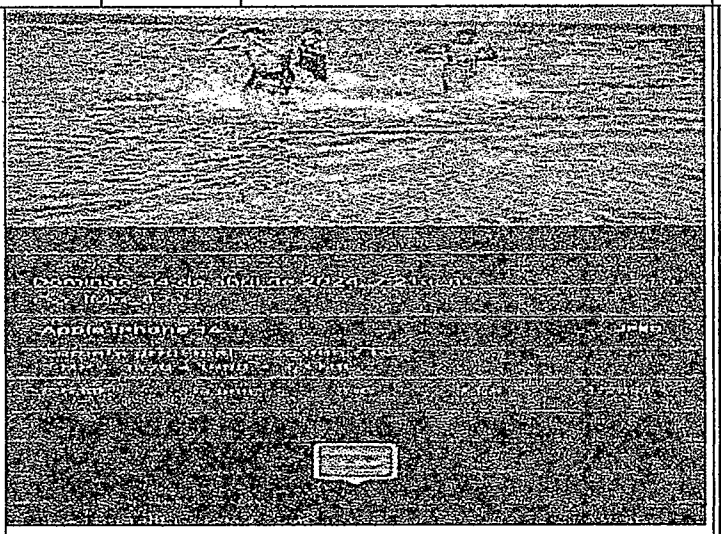
	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION	04
IMDERTY	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	15/01/2024
		CODIGO:	FO-GDD-27



Lugar:	BARRANQUILLA – ATLANTICO
Fecha:	ABRIL 2024

Descripción de la Actividad

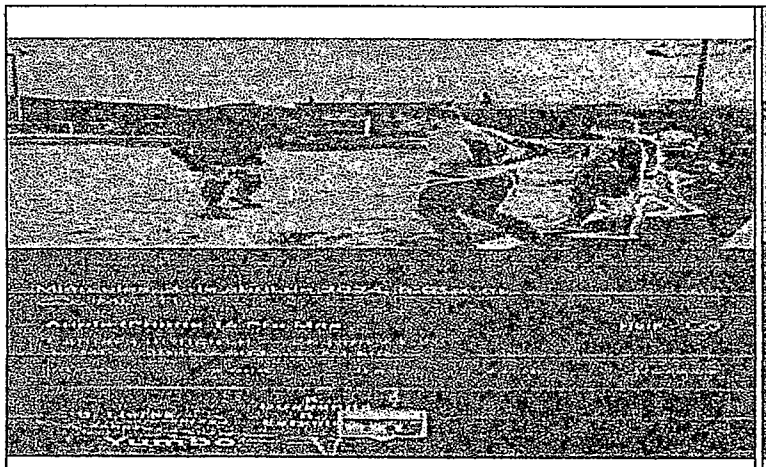
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional enlas cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos ala disciplina de TRIATLON.



Lugar:	BARRANQUILLA – ATLANTICO
Fecha:	ABRIL 2024

Descripción de la Actividad

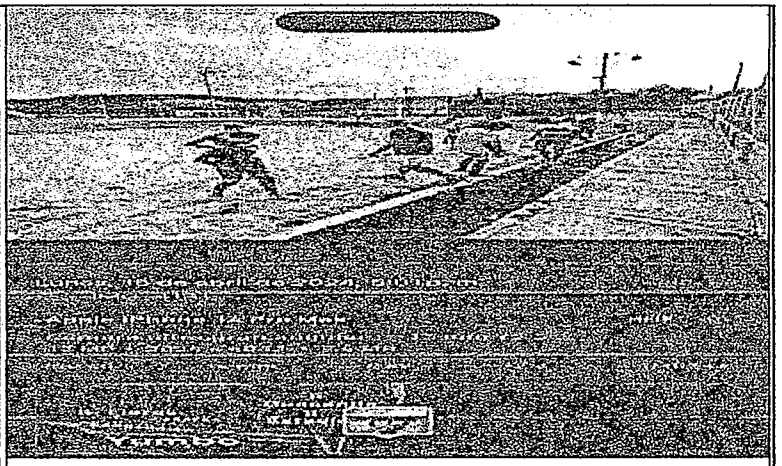
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional enlas cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de TRIATLON.



Lugar:	IMDERTY – YUMBO VALLE
Fecha:	ABRIL 2024

Descripción de la Actividad

B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional enlas cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de TRIATLON.



Lugar:	IMDERTY- YUMBO VALLE
Fecha:	

Descripción de la Actividad

B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional enlas cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de TRIATLON.

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO
IMDERTY

INFORME EJECUTIVO ABRIL 2024

LEONARDO MOSQUERA
Coordinador Deportes Individuales

Yumbo

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO
IMDERTY

COMPONENTE TECNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

INTRODUCCIÓN

En el mes se continuo con el proceso de entrenamiento de las disciplinas triatllon y natacion teniendo en cuenta las necesidades especificas , y situaciones individuales que presentan nuestros deportistas en la situación especifica estratégica rumbo a los eventos deportivos correspondientes a el año 2024.
A continuación, se relacionan las diferentes actividades realizadas durante este mes:

B) COMPONENTE INFORMATIVO

1) Reportar deportistas nuevos, proceso de captación, etc.
   - En este mes se logro incorporar una chica isabela lopez que proviene de cali , la cual se hizo la gestión de conseguir colegio en el municipio de yumbo y se convierte en la principal carta para nuestra presentación en los JD 2025

2) Reportar seguimiento a deportistas radicados en el exterior (especificidad del proceso). Si los tiene
   - Ninguno actualmente

3) Reportar información sobre resultados de evaluaciones como: chequeos, topes, test físicos, test técnicos, selectivos, valoraciones biomédicas, etc.

4) Reportar el desarrollo de fogueos y concentraciones.

   - En este momento el equipo se encuentra en el proceso de chequeos y eventos nacionales, el pasado 12 al 14 deL mes de ABRIL se compitió en evento COPA COLOMBIA DE TRIATLON BARRANQUILLA con una participación de 6 atletas . eventos que sirven para evaluar todo lo relacionado con el ámbito competitivo y de iniciación , Los resultados nos arrojaron marcas que nos muestran el proceso de los chicos y las falencias que puedan tener .

Destacando la participación de los deportistas:
EVENTO DE LA DISCIPLINA TRIATLON
ALEJANDRO VILLOTA
VALERIE HERNANDEZ
LINA ZABALA
MARIA PAZ NIETO
5) Realizar descripción de las participaciones en: reuniones, capacitaciones (cursos, seminarios, diplomados, etc.).

Se tuvo en cuenta todas las actividades y reuniones propias del cargo del correspondiente y su efectiva participación:
Durante el pr mes de ABRIL se ejecutaron las siguientes actividades derivadas de le ejecución del contrato.

- Aplicación y evaluación inicial de los chicos proyectados a juegos departamentales,

- socialización con los deportistas del mesociclo 3, correspondiente a el mes en el cual se tocaron los siguientes temas : como y de que manera se aplicaran las cargas a los deportistas, marcas para eventos del presente mes y proyecciones a los eventos de natación ;chequeo departamental de natación clasificatorio a selecciono valle , y en el caso de triatlón campeonato interclubes RIONEGRO Envio de video a la institucion educativa colegio metropolitano de yumbo, como un mecanismo de promoción, de el proyecto de masificación de la disciplina deportiva triatlón .

- Ninguno en el momento

C) formato información de planificación mensual, se anexa formato en Excel.

Este informe da cuenta de los entrenamientos y días cumplidos (asistencia del 100%) por los deportistas a mi cargo, entrenamiento que se realiza de manera presencial , de lunes a viernes de 2 a 7 p.m y los sabados de 7 a 10 .am distribuidos en los horarios por disciplina en este momento realizados en las piscinas panamericanas de cali , con un grupo variado de deportistas, mujeres, hombres, niños entre los 12 y 19 años, adolescentes entre 13 a 19 años. Con un total de 18 deportistas de los cuales 13 estan en el rango de edad de 11 a 14 años, y 5 deportistas en el rango de edad de 15 a 19 años.

Por medio de nuestra oferta deportiva buscamos contribuir al desarrollo humano, logrando que nuestros deportistas ocupen de manera adecuada su tiempo libre , además de promover y crear las condiciones para que el municipio se convierta y sea considerado como una potencia en la natación y el triatlon, , buscando una coordinación y articulación entre los diferentes actores deportivos, quienes confluyen en los diferentes resultados y estrategias que se convierten en modelos nivel departamental y nacional, en unidades de entrenamiento y desarrollo de las mismas
Durante la vigencia del mes se llevaron a cabo varias actividades o procesos, los cuales apuntaron a cumplir con las diferentes metas de nuestro Plan general encaminado a los Posibles juegos deportivos departamentales 2025

D) Informe escrito donde se describan las actividades realizadas en cada MICROCICLO.

Actividades desarrolladas:

CLASE DE PROCESO MASIFICACION NATACION Y TRIATLON.

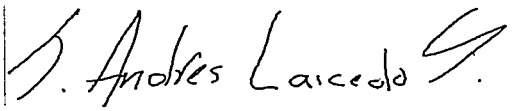
Realizado por el ENTRENADOR ANDRES CAICEDO, Actividad que involucra los componentes coordinativos y motores, implícitos en la practica y ejecución de nuestro deporte, además de brindar una alternativa diferente para los chicos con este tipo de clases , por medio del método lúdico buscamos mejorar las hablildades especificas implícitas en las técnicas natatorias.

CHEQUEOS DE HABILIDADES LOS DIAS DOMINGO .

Actividad de índole transversal, entre liga del valle y el club tsunami que los chicos puedan simular espacios competitivos externos y evaluar los aspectos técnicos inmersos en este deporte.
Seguiremos el tiempo necesario con estas clases para garantizar el rendimiento de los deportistas proyectados a los próximos posibles JUEGOS DEPARTAMENTALES 2025. En las disciplinas deportivas natación y triatlón.

En este mes , el objetivo principal fue garantizar que los chicos tengan dia a dia clases dinámicas y extructuradas además de competir en validas de manera presencial . Fortaleciendo los trabajos tecnico y físico en las diferentes etapas de preparación que se planificaron en el plan de trabajo del macro 2024, se ejecutaron las diferentes actividades con el fin mantener lo mas posible las cualidades físicas en los deportistas y fortalecer las cualidades técnicas de cada uno de los chicos y de esta manera evitar lesiones al terminar esta contingencia

Atentamente,



JOFFREN ANDRES CAICEDO
ENTRENADOR NATACION Y TRIATLON

	INFORME MENSUAL FO - GP - 22	VERSION: 01 FECHA: 22/06/2016 PAG 1 DE 1

CONTROL DEPORTIVO MESOCICLO

NOMBRE TECNICO: JOFFREN CAICEDO DEPORTE: TRIATHLON

FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO: FECHA DE ENTREGA:

FECHA: ABRIL
DESDE: 1 DE ABRIL
HASTA: 30 DE ABRIL

DESCANSO ACTIVO
PREP. FISICA GNRAL
PREP. FISICA ESPECIAL X
PRECOMPETITIVA
COMPETITIVA

CATEGORÍA: INF JUVENIL Y MAYORES EDAD: 11 22

LUGAR: IMDERTY

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
6:30-10:00AM						X	
3:30 - 8:30 pm	X	X	X	X	X		

DIAS DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
COMPETENCIAS			X	X																								X	X		
TEST PEDAGOGICOS										X																					
TEST COMPETITIVOS																															
CONTROL MEDICO			X															X												

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
1o. SEMANA	Ap. Isocineticos			
SE REALIZARON ACTIVIDADES ENCAMINADAS A LOGRAR MANTENER EN LO POSIBLE	bandas	medio	medio	70%
LOS RITMOS COMPETITIVOS Y GANAR EN COORDINACION Y FLEXIBILIDAD APLICADO	lazos			
SE REALIZO UN FONDO CICLISTICO YUMBO - LAGO CALIMA				
2o. SEMANA	emuladores			
SE REALIZARON ACTIVIDADES ENCAMINADAS A ADQUIRIR LA FORMA DEPORTIVA BASICA	deportivas y	medio	alto	75%
SE REALIZA TEST DE EVALUACION CON PSICOLOGO Y SE PROGRAMA CHARLA PARA	gomas , trx .			
EVALUAR LOS RESULTADOS ADEMAS SE HICIERON ACTIVIDADES DIFERENCIADORAS.	aparato isocinetico			
3o. SEMANA	Instalaciones			
SE REALIZARON ACTIVIDADES ENCAMINADAS A ADQUIRIR LA FORMA DEPORTIVA BASICA	en casa	alto	alto	85%
ESTA SEMANA SE TRABAJARA COORDINACION Y TECNICA DE LOS ESTILOS EN NATACION	cuadros vel			
BUSCANDO ALTERNATIVAS DIFERNETES PARA LA MOTIVACION DE LOS DEPORTISTAS	lastres			
4o. SEMANA	Instalaciones			
SE REALIZARON ACTIVIDADES ENCAMINADAS A MANTENER LA FORMA FISICA PARA	en casa			
AFRONTAR LAS DIFERENTES COMPETENCIAS DE INDOLE DEPARTAMENTAL Y NACIONAL	trx bandas teratubo	alto	alto	90%
SE PARTICIPA EN EL CAMPEONATO DEPARTAMENTAL DE NATACION IQUE SE REALIZO EN	goma asistida			
DE YUMBO	fuerza rapida			

OBSERVACIONES: se observa una correcta asimilacion del trabajo

JOFFREN ANDRES CAICEDO
NOMBRE ENTRENADOR

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TRIATHLON

PERIODO: PREPARACION GENERAL N° 15

MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR ENTRENADOR: JOFFREN ANDRES CAICEDO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R						R	P	R
VOLUMEN	2	2	3	3	3	3	3	3						3	11	14
INTENSIDAD	1	1	3	3	3	3	3	3						3	10	13
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1						1	4	5
PRE.FIS.GENERAL	0	0	35	35	35	35	35	35						35	105	140
Resistencia aerobica	0	0	60	40	60	50	60	60						60	180	210
W anaerobico			20	20			20	20								
W fuerza- explosiva	0	0			10	10										
Circuitos	0	0			15	15								15		
W. gimnasio			40	40			40	40								
W. intervalados																
PRE. FIS.ESPECIAL	0	0	40	40	40	40	40	40						30	120	150
control en agua	0	0	0	0	0	0	0	0						0		
YOGA	15	20	0	0	0	0	0	0						0		
CROOS COUNTRY	25	15	0	0	0	0	0	0						0		
pliometria	0	0	10	10	10	10	10	10						10		
tecnica nat-atl-cicl (emuladores)	0	0	20	20	20	20	20	20						20		
PRE.FIS.TEC	0	0	0	0	0	0	0	0						0	0	0
PRE.TEOR.SICOLOGICA											15	15			15	15
											total micro:				240	305

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	11	14	100%
PRE.FIS.GENERAL	240	305	100%
PRE.FIS.ESPEC	120	150	100%
PRE.TEC.TAC	0	0	100%
PREP TEORI. SICOL	15	15	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TRIATHLON

PERIODO: PREPARACION GENERAL N° 16

MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR ENTRENADOR: JOFFREN ANDRES CAICEDO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R							P	R
VOLUMEN	2	2	3	3	3	3	3	3							11	11
INTENSIDAD	1	1	3	3	3	3	3	3							10	10
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1							4	4
PRE.FIS.GENERAL	0	0	30	30	30	30	30	30							90	90
Resistencia aerobica	0	0	60	60	60	60	60	60							180	180
W anaerobico			20	20			20	20								
W fuerza- explosiva	0	0			10	10										
Circuitos	0	0			20	20										
W. gimnasio			40	40			40	40								
W. intervalados																
PRE. FIS.ESPECIAL	0	0	40	40	40	40	40	40							120	120
control en agua	0	0	0	0	0	0	0	0								
YOGA	20	20	0	0	0	0	0	0								
APP NIKE	15	15	0	0	0	0	0	0								
pliometria	0	0	10	10	10	10	10	10								
tecnica nat-atl-cicl (emuladores)	0	0	20	20	20	20	20	20								
PRE .TEC	0	0	0	0	0	0	0	0							0	0
PRE.TEOR.PSICOLOGICA									20	20					20	20
													total micro		230	230

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	11	11	100%
PRE.FIS.GENERAL	230	230	100%
PRE.FIS.ESPEC	120	120	100%
PRE.TEC.TAC	0	0	100%
PREP TEORI. SICOL	20	20	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TRIATHLON

PERIODO: PREPARACION GENERAL N° 13

MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR ENTRENADOR: JOFFREN ANDRES CAICEDO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	17	17
INTENSIDAD	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	24	24
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	7
PRE.FIS.GENERAL	0	0	80	80	80	80	80	80	80	80	80	0	0	0	400	320
Resistencia aerobica	0	0	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	240	240
W anaerobico			10	10			10	10								
W fuerza- explosiva	0	0							15	15						
Circuitos	0	0			15	15			20	20						
ESCENARIO			30	30			30	30								
W. intervalados																
PRE. FIS.ESPECIAL	0	0	35	35	30	30	30	30	30	30	0	0	0	0	125	125
control en agua	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0		
YOGA	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0		
CROSS COUNTRY	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0		
pliometria	0	0	15	15	10	10	10	10	10	10			0	0		
tecnica nat-atl-cicl (emuladores)	0	0	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
PRE.FIS.TEC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PRE.TEOR.SICOLOGICA											15	15			15	15
											total micro:					

15	15
540	460

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	17	17	100%
PRE.FIS.GENERAL	540	460	100%
PRE.FIS.ESPEC	125	125	100%
PRE.TEC.TAC	0	0	100%
PREP TEORI. SICOL	15	15	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TRIATHLON

PERIODO: PREPARACION GENERAL 14

MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR ENTRENADOR: JOFFREN ANDRES CAICEDO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	0	0		14
INTENSIDAD	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	0	0		13
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		5
PRE.FIS.GENERAL	0	0	70	70	70	70	70	70	70	70	0	0	0	0		280
Resistencia aerobica	0	0	30	30	30	30	30	30	30	30	0	0	0	0		120
W anaerobico			10	10			10	10								
W fuerza- explosiva	0	0							15	15						
COMPETENCIA MARCAS MIN.	0	0			0	0			0	0	60	60	60	60	60	60
W. gimnasio (en casa)			0	0			0	0	0							
W. intervalados																
PRE. FIS.ESPECIAL	0	0	30	30	30	30	30	30	30	30	0	0			120	120
control en agua	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
YOGA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
CROOS COUNTRY	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0						
pliometria	0	0	10	10	10	10	10	10	10	10						
tecnica nat-atl-cicl (emuladores)	0	0	20	20	20	20	20	20	20	20	0	0	0	0		
PRE.FIS.TEC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0
PRE.TEOR.SICOLOGICA											15	15			15	15
											total micro:				135	415

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	14	14	100%
PRE.FIS.GENERAL	135	415	100%
PRE.FIS.ESPEC	120	120	100%
PRE.TEC.TAC	0	0	100%
PREP TEORI. SICOL	15	15	100%

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION: 01
FECHA: 22/06/2016
PAG 1 DE 1

OBJETIVO: MEJORAR SU CAPACIDAD AERÓBICA Y DESARROLLAR SU CAPACIDAD VOLITIVA

SEMANA: 18 AL 24 DE ABRIL

MES: ABRIL | SEMANA No: 15 | MICROCICLO: BASICO DESARROLLADOR

PERIODO: PREPARACION FISICA GENERAL | SITIO DE ENTRENAMIENTO: IMDENTY Y CARRETERAS ALEDAÑAS

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES		SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES		SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			SESION 7 DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
	X			X		X			X		X		X	X		X		
PARTE INICIAL			PARTE INICIAL		PARTE INICIAL			PARTE INICIAL		PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL		
PARTE INICIAL			10-15' CALENTAMIENTO		10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO										
10-15' CALENTAMIENTO			TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES (DOTAR)		TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES (DOTAR)			TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES (DOTAR)		EVENTO MUNICIPAL NATACION			EVENTO MUNICIPAL NATACION			EVENTO NACIONAL		
TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES			SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA DE CUCLILLAS SALTOS VERTICALES		SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA DE CUCLILLAS SALTOS VERTICALES			SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA DE CUCLILLAS SALTOS VERTICALES		DEPARTAMETAL DE PISCINA CORTA			DEPARTAMETAL DE PISCINA CORTA			CAMPEONATO NACIONAL DE DUATLON		
			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO		TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO		LINAVALLE			LINAVALLE			FEDERACION COLOMBIANA DE TRIATLON		
			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.		FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.										
FASE CENTRAL																		
CICLISMO 40K	NATACION 5	ATLETISMO 10K	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO	CICLISMO	ATLETISMO	NATACION	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO							
10x200M en pc pac	600M overal lec libr	1K E/CRC TEC CARRERA		600M overal lec libr				600M overal lec libr	10x200M en pc pac	600M overal lec libr			EVENTO MUNICIPAL NATACION			EVENTO MUNICIPAL NATACION		EVENTO NACIONAL
3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE	5X400 2 T/O		3X200 COMBI D/I ENTRE	SE REALIZA TRABAJO DE VELOCIDAD CORTA SIMULANDO RITMO COMP DESCANSO LARGO	SE REALIZAN DUATLONES CON UNA DISTANCIA DE 1K		3X200 COMBI D/I ENTRE	3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE	1K E/CRC TEC		DEPARTAMETAL DE PISCINA CORTA			DEPARTAMETAL DE PISCINA CORTA		CAMPEONATO NACIONAL DE DUATLON
5K de pie en curvas	4X200M LIBR T/O 3'	5X1K D/2'X'K	SE REALIZA TRABAJO DE RODILLO DE 10K	4X200M LIBR T/O 3'				4X200M LIBR T/O 3'	5K de pie en curvas	4X200M LIBR T/O 3'	5X400 2 T/O		LINAVALLE			LINAVALLE		FEDERACION COLOMBIANA DE TRIATLON
4x2K con T2	200M ESPALDA PECHO			200M ESPALDA PEC				200M ESPALDA PECHO	4x2K con T2	200M ESPALDA PECHO	5X1K D/2'X'K							
5x2K corre a ritmo	20X50 T/O 45s			20X50 T/O 45s				20X50 T/O 45s	5x2K corre a ritmo	20X50 T/O 45s								
	TOMADOS 400, 200, 100			TOMADOS 400, 200				TOMADOS 200, 100,		TOMADOS , 200, 100								
PARTE FINAL																		
aflojamiento trote suave en el puesto con estiramiento localizado			crioterapia en sus casa estirido desde el aplicativo		charla para mirar sensaciones en esta semana			stretching dirigido enfasis cadena cinetica posterior,										
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ASISTIDO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO		EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO										

INFORME MICROCICLOS

VERSION: 01

OBJETIVO: MEJORAR SU CAPACIDAD AERODICA Y DESARROLLAR SU CAPACIDAD YOUTIVA

SEMANA: 25 AL 30 DE ABRIL

MES: ABRIL | SEMANA No: 16 | MICROCICLO: BASICO DESARROLLADOR

PERIODO: PREPARACION FISICA GENERAL | SITIO DE ENTRENAMIENTO: MIDEPLY

SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO			SESION 7 DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
	X			X			X			X			X			X			X	

PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL
10-15' CALENTAMIENTO TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES (SOGA) SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA DE CUCLILLAS SALTOS TORCIONES LATERALES DEL TRONCO FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES	10-15' CALENTAMIENTO TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA TORCIONES LATERALES DEL TRONCO FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y	10-15' CALENTAMIENTO TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA TORCIONES LATERALES DEL TRONCO FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y	10-15' CALENTAMIENTO TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA DE CUCLILLAS TORCIONES LATERALES DEL TRONCO FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES	10-15' CALENTAMIENTO TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA DE CUCLILLAS TORCIONES LATERALES DEL TRONCO FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y	10-15' CALENTAMIENTO TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE TORCIONES LATERALES DEL TRONCO FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y	10-15' CALENTAMIENTO TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE TORCIONES LATERALES DEL TRONCO FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y	10-15' CALENTAMIENTO TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE TORCIONES LATERALES DEL TRONCO FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y

PARTE CENTRAL

CICLISMO 40K	NATACION 9	ATLETISMO 15K
10x200M en pc pac	600M everd tec libr	1K EJERC TEC CARRERA
3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE	5X400 2' T/O
5K de pie en cuclillas	4X200M LIBR T/O 3'	5X1K D/2'3K
4x2K con T2	200M ESPALDA PECHO	
5x2K correa mix	200X50 T/O 45s	
	TOMADOS 400, 200, 100	

CICLISMO	NATACION	ATLETISMO
SE REALIZA TRABAJO DE RODILLO DE 16K	600M everd tec libr	SE REALIZA TRABAJO DE VELOCIDAD CONSTANTE TRAS CARRO POR 20 K CON INTERVALOS DE DESCANZO DE 1'30 CADA 2K
	3X200 COMBI D/I ENTRE	
	4X200M LIBR T/O 3'	
	200M ESPALDA PECHO	
	200X50 T/O 45s	
	TOMADOS 400, 200	

CICLISMO	ATLETISMO	NATACION
SE REALIZAN DUATLONES CON UNA DISTANCIA DE 20K	SE REALIZA TRABAJO DE VELOCIDAD CONSTANTE TRAS CARRO POR 20 K CON INTERVALOS DE DESCANZO DE 1'30 CADA 2K	600M everd tec libr
		3X200 COMBI D/I ENTRE
		4X200M LIBR T/O 3'
		200M ESPALDA PECHO
		200X50 T/O 45s
		TOMADOS 400, 200, 100

CICLISMO	NATACION	ATLETISMO
10x200M en pc pac	600M everd tec libr	SE REALIZA TRABAJO DE VELOCIDAD CONSTANTE TRAS CARRO POR 20 K CON INTERVALOS DE DESCANZO DE 1'30 CADA 2K
3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE	
5K de pie en cuclillas	4X200M LIBR T/O 3'	
4x2K con T2	200M ESPALDA PECHO	
5x2K correa mix	200X50 T/O 45s	
	TOMADOS 400, 200	

CICLISMO 40K	NATACION 9	ATLETISMO 15K
10x200M en pc pac	600M everd tec libr	1K EJERC TEC C
3x2K en las 3 pos	3X200 COMBI D/I ENTRE	5X400 2' T/O
5K de pie en cuc	4X200M LIBR T/O 3'	5X1K D/2'3K
4x2K con T2	200M ESPALDA PECHO	
5x2K correa mix	200X50 T/O 45s	
	TOMADOS 400, 200, 100	

CICLISMO	NATACION	ATLETISMO
10x200M en pc pac	600M everd tec libr	SE REALIZA TRABAJO DE VELOCIDAD CONSTANTE TRAS CARRO POR 20 K CON INTERVALOS DE DESCANZO DE 1'30 CADA 2K
3x2K en las 3 pos	3X200 COMBI D/I ENTRE	
5K de pie en cuc	4X200M LIBR T/O 3'	
4x2K con T2	200M ESPALDA	
5x2K correa mix	200X50 T/O 45s	
	TOMADOS 400	

CICLISMO	ATLETISMO	NATACION	CICLISMO
SE REALIZAN DUATLONES CON UNA DISTANCIA DE 20K		600M everd tec libr	10x200M en pc pac
		3X200 COMBI D/I ENTRE	2x2K en las 3 posiciones
		4X200M LIBR T/O 3'	5K de pie en cuclill
		200M ESPALDA PE	4x2K con T2
		200X50 T/O 45s	5x2K correa mix
		TOMADOS 400, 200, 100	

PARTE FINAL	PARTE FINAL	PARTE FINAL	PARTE FINAL	PARTE FINAL	PARTE FINAL	PARTE FINAL
aflojamiento leve suave en el puesto con estiramiento localizado	crioterapia en sus casa asistida desde el aplicativo	charla para mirar sensaciones en esta primera semana	stroching dirigido enfasis cadena cinetica posterior.			
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ASISTIDO	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			

IMDORTTY	INFORME MICROCICLOS FO-GP-21	VERSION: 01 FECHA: 22/04/2016 PAG 1 DE 1

OBJETIVO: MEJORAR SU CAPACIDAD AERÓBICA Y DESARROLLAR SU CAPACIDAD VOLITIVA

SEMANA : 4 AL 10 DE ABRIL

MES: ABRIL SEMANA No: 13 MICROCICLO: BASICO DESARROLLADOR

PERIODO: GENERAL SITIO DE ENTRENAMIENTO IMDERTY Y CARRETAS ALEDAÑAS

SESION:1 LUNES			SESION:2 MARTES		SESION:3 MIERCOLES			SESION:4 JUEVES			SESION:5 VIERNES			SESION:6 SABADO			SESION:7 DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
	X			X		X			X			X			X		X		
PARTE INICIAL			PARTE INICIAL		PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			CHEQUEO			CHEQUEO		
10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO		10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO			NATACION VALLE			CICLISMO		
TROTE SUAVE EN EL SITIO . SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES			TROTE SUAVE EN EL SITIO . SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES		TROTE SUAVE EN EL SITIO . SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES			TROTE SUAVE EN EL SITIO . SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES			TROTE SUAVE EN EL SITIO . SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES			CALI			YUMBO - LAGO CALIMA		
			SALTo con lazo o atletismo con banda		SALTo con lazo o atletismo con banda			SALTo con lazo o atletismo con banda			SALTo con lazo o atletismo con banda								
			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO		TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO								
			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.		FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.								
PARTE CENTRAL														X			X		
CICLISMO 40K	NATACION 5	ATLETISMO 15K	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO	CICLISMO	ATLETISMO	NATACION	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO	CHEQUEO			CHEQUEO		
10x200M en zig zac	600M ejercl tec libr	1K EJERC TEC CARRERA	10x200M en zig zac	600M ejercl tec libr	SE REALIZA TRABAJO DE VELOCIDAD CONSTANTE TRAS CARRO POR 2K CON INTERVALOS DE DESCANZO DE 1'30 CADA 2K	SE REALIZAN DUATLONES CON UNA DISTANCIA DE 20K		600M ejercl tec libr	10x200M en zig zac	600M ejercl tec libr	SE REALIZA TRABAJO DE VELOCIDAD CONSTANTE TRAS CARRO POR 20 K CON INTERVALOS DE DESCANZO DE 1'30 CADA 2K	10x200M en zig	600M ejercl tec libr	1K EJERC TEC C	NATACION VALLE			CICLISMO		
3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE	5X400 2'T/D	3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE				3X200 COMBI D/I ENTRE	3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE		3x2K en las 3 po	3X200 COMBI D/I ENTRE	5X400 2'T/D	CALI			YUMBO - LAGO CALIMA		
5K de pie en curvas	4X200M LIBR T/D 3'	5X1K D/2'2K	5K de pie en curvas	4X200M LIBR T/D 3'				4X200M LIBR T/D 3'	5K de pie en curvas	4X200M LIBR T/D 3'		5K de pie en cur	4X200M LIBR T/D 3'	5X1K D/2'2K						
4x2K con T2	200M ESPALDA PECHO		4x2K con T2	200M ESPALDA PEC				200M ESPALDA PECHO	4x2K con T2	200M ESPALDA PECI		4x2K con T2	200M ESPALDA PECHO							
5x2K contra reloj	20X50 T/D 45s		5x2K contra reloj	20X50 T/D 45s				20X50 T/D 45s	5x2K contra reloj	20X50 T/D 45s		5x2K contra reloj	20X50 T/D 45s							
	TOMADOS 400, 200, 100			TOMADOS 400, 200				TOMADOS 400, 200, 100		TOMADOS 400, 200, 1			TOMADOS 400, 200, 100							
PARTE FINAL																				
aflojamiento trote suave en el puesto con estiramiento localizado			crioterapia en sus casa asistido desde el aplicativo		charla para mirar sensaciones en esta primera semana			streching dirigido enfasis cadena sinetica posterior.			CHARLA DE LA CLASE			crioterapia en sus casa asistido desde el aplicativo			charla para mirar sensaciones en esta primera semana		
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ASISTIDO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO		EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ASISTIDO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO		

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION: 01
FECHA: 22/06/2016
PAG 1 DE 1

OBJETIVO: MEJORAR SU CAPACIDAD AERÓBICA Y DESARROLLAR SU CAPACIDAD VOLITIVA

SEMANA: 17 AL 17 DE ABRIL

MES: ABRIL SEMANA No: 16 MICROCICLO: BASICO DESARROLLADOR

PERIODO: PREPARACION FISICA GENERAL SITIO DE ENTRENAMIENTO: EN CASA CON MANEJO DEL APLICATIVO ZOOM

	SESION 1 LUNES	SESION 2 MARTES	SESION 3 MIERCOLES	SESION 4 JUEVES	SESION 5 VIERNES	SESION 6 SABADO	DOMINGO
Mañana							
Tarde	X		X	X	X	X	
Noche							
	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	PARTE INICIAL	RUTA CALI BANTANDER DE QUILICHAO
	10-15' CALENTAMIENTO TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES	10-15' CALENTAMIENTO TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA TORCIONES LATERALES DEL TRONCO FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y	10-15' CALENTAMIENTO TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA TORCIONES LATERALES DEL TRONCO FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y	10-15' CALENTAMIENTO TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA DE CUCLILLAS TORCIONES LATERALES DEL TRONCO FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES	10-15' CALENTAMIENTO TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE TORCIONES LATERALES DEL TRONCO FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y	PARTE INICIAL CIERRE ENTRENAMIENTO CON SELECCION VALLE NATACION PROCESO TRANSVERZAL	
	FASE CENTRAL						
CICLISMO 40K	NATACION 5	ATLETISMO 15K	CICLISMO ATLETISMO	NATACION	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO	PARTE INICIAL	
10-200M en pc pac	600M cuerpo tec ltre	1K EJERC TEC CARRERA		600M cuerpo tec ltre	10-200M en pc pac	600M cuerpo tec ltre		10-200M en pc	600M cuerpo tec ltre	1K EJERC TEC	CAMPEONATO	
2x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE	5X400 2 T/O		3X200 COMBI D/I ENTRE	3-2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE		3x2K en las 3 pos	3X200 COMBI D/I ENTRE	5X400 2 T/O	COPA COLOMBIA TRIATLON	
5K en pc en cuesta	4X200M LIBR T/O 3	5X1K D 2'3K	5E REALIZAN DUATLONES CON UNA DISTANCIA DE 20K	4X200M LIBR T/O 3	5K en pc en cuesta	4X200M LIBR T/O 3	SE REALIZA TRABAJO DE VELOCIDAD CONSTANTE TRAS CAMBIO POR 2 K CON INTERVALOS DE DESCANZO DE 1'30	5K en pc en cuesta	4X200M LIBR T/O 3	5X1K D 2'3K	CLASIFICATORIO	
4x2K con 12	200M ESPALDA PECHO			200M ESPALDA PECHO	4x2K con 12	200M ESPALDA PECHO		4x2K con 12	200M ESPALDA PECHO		BARRANQUILLA	
6x2K contra reloj	20X50 T/O 45s			20X50 T/O 45s	5x2K contra reloj	20X50 T/O 45s			20X50 T/O 45s			BARRANQUILLA
	TOMADOS 400 200 100			TOMADOS 400 200 100		TOMADOS 400 200						
	PARTE FINAL											
aflojamiento brote suave en el puesto con estiramiento localizado		criotarapia en sus casa asistido desde el aplicativo	charla para sacar sensaciones en esta primera semana		stretching dirigido enfasis cadena sinotica posterior.			aflojamiento brote suave en el puesto con estiramiento localizado			criotarapia en Casa	
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ASISTIDO		EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO		EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ASISTIDO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	

EMULADORES TRIATLON

(Pecho y espalda en [illegible] y 4x4x4x4 y 4x4x4x4)

1. Remo al pecho
2. Pecho acostado
3. Goma de brazos con alternancia de piernas
4. Carro de brazos
5. Goma de brazos con tubo brazos rectos
6. Patada vertical en goma
7. Sentadillas con peso (
8. Salto con goma en hombros
9. Patada goma horizontal
10. Carro piernas
11. Goma de brazos con alternancia de piernas

ENTRENADOR Y/O MONITOR: JOFFREN ANDRES CAICEDO

DEPORTE: TRIATHLON

PLANILLA ASISTENCIA

PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA
SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE

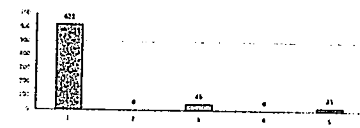
VERSION 04
FECHA:04/06/2021
CODIGO: FO-GDO-67

CONTRATISTA	MES: ABRIL	2024	AÑO
DEPORTE - ACTIVIDAD	LUGAR DE ENTRENO: IMDERTY - CALI PISCINAS PANAMERICANAS		
	DIAS: LUNES A SABADO		
	HORA: 4:00 PM A 7:00 P.M.		

COVENCIONES DE INASISTENCIA	
ASISTENCIA	A
ENFERMEDAD	E
PERMISO	P
PERMISO EN CLASE	PC
FALTA	F

PROGRAMAS		MASIFICACION		
DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO		NEYE	RECREACION	CLASES
PRIMERA INFANCIA		EDUCACION FISICA	ESCUELAS DE FORMACION	
CONJUNTO		COMPETENCIA INDIVIDUAL	ADAPTADO	

GRAFICA DE ASISTENCIA



No DE MUJERES	6
No DE HOMBRES	5

No DEPORTISTAS POR EDADES	
MENOS DE 8 AÑOS	0
8 A 10 AÑOS	0
11 A 14 AÑOS	7
15 A 19 AÑOS	17
20 A 50 AÑOS	0
MAS DE 60 AÑOS	0

No DEPORTISTAS POR COMUNAS			
COMUNA 1	3	COMUNA 8	0
COMUNA 2	7	COMUNA 9	0
COMUNA 3	7	COMUNA 10	0
COMUNA 4	3	COMUNA 11	0
COMUNA 5	0	COMUNA 12	0
COMUNA 6	0	COMUNA 13	0
COMUNA 7	0		

No	NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	TALENTO	TIPO DE DOCUMENTO	DOCUMENTO	GENERO M	GENERO F	I.E.- COLEGIO - GRUPO - CLUB	GRADO	TIPO DISCAPACIDAD	LGBTI	ETNIA	DIRECCION	BARRIO	COMUNA	EPS	TELEFONO
1																			
2	VALENTINA	CENTENO	BOLAÑOS	17		TARJETA DE IDENTIDAD	1.110.372.041		F	JOSE MARIA CORDOBA	11			MAYORITARIO	Carrera 5 #11-67	BOLIVAR	3	Nueva eps	3115431234
3	JOHAN	SALAZAR	ESGUERRA	19		CEDULA DE CIUDADANIA	1.193.267.108	M		LICEO	IMETY			MAYORITARIO	Carrera 12 # #12-64	LA ESTANCIA	1	comfandi	3214531564
4	ISABELLA	RAMIREZ	SANCHEZ	17		TARJETA DE IDENTIDAD	1.109.166.056		F	LICEO	9			MAYORITARIO	# 23-41 Torre 6A a	GUACANDA	2	salud total	3114512390
5	LENIN	SANCHEZ	HOYOS	15		TARJETA DE IDENTIDAD	1.109.186.701	M		LICEO	7			MAYORITARIO	Cra 8 # 9-61	BELALCAZAR	2	emsel salud	3009812310
6	HARVEY	BERMUDEZ	AGUIRRE	17		TARJETA DE IDENTIDAD	1.109.184.374	M		GALAN	9			MAYORITARIO	Cll 6N #6f24	BOLIVAR	1	sanitas	3103219843
7	SAMUEL ALEJANDRO	RODRIGUEZ	RODRIGUEZ	16		TARJETA DE IDENTIDAD	1.116.372.712	M		JOSE MARIA CORDOBA	8			MAYORITARIO	CRA 8a #1-10	FRAY PEÑA	3	comfandi	3223214532
8	NIXSON	BUITRAGO	TORRES	18		CEDULA DE CIUDADANIA	1.193.572.574	M		LICEO	7			MAYORITARIO	Carrera 4 # 1-67	URIBE	2	comfandi	3214321189
9	CARLA	ARANGO	LOPEZ	14		TARJETA DE IDENTIDAD	1.006.101.445		F	CENTRO DEL COMERCIO Y BACHILLERATO	10			MAYORITARIO	Car 6all # 10bis-04	URIBE	2	comfenalco	3004453210
10	ANDRYCK	BUITRAGO	PIEDRAHITA	16		TARJETA DE IDENTIDAD	1.105.363.312	M		LICEO	9			MAYORITARIO	Cra 90#14-52	BELALCAZAR	4	comfandi	3508834310
11	HILARY	PORRAS	RODRIGUEZ	14		TARJETA DE IDENTIDAD	1116373573		F	CENTRO DEL COMERCIO Y BACHILLERATO	8			MAYORITARIO	Cn7 con cll7H 74-4	BOLIVAR	2	SOS	3112134532
12	MICHELL	CASTAÑO	MALAGA	18		CEDULA DE CIUDADANIA	1110047163		F	CENTRO DEL COMERCIO Y BACHILLERATO	11			MAYORITARIO	Calle 17 # 12B10	BOLIVAR	2	comfandi	3004401233
13	ALEJANDRO	VILLOTA	QUINTERO	15		TARJETA DE IDENTIDAD	1110057164	M		CAÑAVERALES	8			MAYORITARIO	calle 7 18 f 104	BELALCAZAR	2	comfandi	3113304310
14	EVELYN SHIRLEY	GUECHE	GALON	15		TARJETA DE IDENTIDAD	1110043837		F	LICEO	8			MAYORITARIO	carrera 8a # 2n-49	SAN FERNANDO	4	comfandi	3113213456
15	MIGUEL ANGEL	RAYO	LOPEZ	15		TARJETA DE IDENTIDAD	1.116.334.482	M		LICEO	8			MAYORITARIO	Cra 18 # 9-12	BELLAVISTA	1	ASMET salud	3506923412
	GRUPO INICIACION																		
16	FUELY	CORREA	VERA	12		TARJETA DE IDENTIDAD	1116374781		F	KENNEDY	4			MAYORITARIO	Cll 6N #6f24	panorama	1	Nueva eps	3214531564
17	SANTIAGO	SALAZAR	SANCHEZ	12		TARJETA DE IDENTIDAD	1116374661	M		COMFANDI	5			MAYORITARIO	CRA 8a #1-10	fray peña	2	comfandi	3114512390
18	SARAY	OCAMPO	CASTRO	12		TARJETA DE IDENTIDAD	1010100098		F	CEAT GENERAL	6			MAYORITARIO	Carrera 4 # 1-67	CAMPESTRE REAL	2	salud total	3008612310
19	BRITANY	VELEZ	OREJUELA	12		TARJETA DE IDENTIDAD	1002342111		F	LICEO	4			MAYORITARIO	Car 6all # 10bis-04	LA ESTANCIA	1	emsel salud	3103219843
20	EMANUEL	SANCHEZ	CAICEDO	11		TARJETA DE IDENTIDAD	1116378268	M		CORDOBA	5			MAYORITARIO	Cra 90#14-52	URIBE	3	sanitas	3223214532
21	GABRIELA	COLLAZOS	GUAZA	11		TARJETA DE IDENTIDAD	1212713069		F	COMFANDI	5			MAYORITARIO	Cn7 con cll7H 74-4	URIBE	2	comfandi	3214321189
22	LUCIANA	GUAZA	SILVA	11		TARJETA DE IDENTIDAD	1104822917		F	CEAT GENERAL	6			MAYORITARIO	Carrera 5 #11-67	LA ESTANCIA	2	comfandi	3004453210
23	SHERYL	ANGULO	MORENO	11		TARJETA DE IDENTIDAD	1105180198		F	LICEO	7			MAYORITARIO	Carrera 12 # #12-6	CORVIVALLE	3	comfenalco	3114512390
24	LINA	LUGO	VELEZ	11		TARJETA DE IDENTIDAD	1.108.647.889		F	LICEO	6			MAYORITARIO	# 23-41 Torre 6A a	URIBE	2	Nueva eps	3009812310
26																			
27																			
28																			
29																			
30																			
31																			
32																			
33																			
34																			
35																			
36																			
37																			
38																			
39																			
40																			

DIA / TOTAL ASISTENCIA

No	NOMBRE	LU 1	MA 2	MI 3	JU 4	VI 5	SA 6	DO 7	LU 8	MA 9	MI 10	JU 11	VI 12	SA 13	DO 14	LU 15	MA 16	MI 17	JU 18	VI 19	SA 20	DO 21	LU 22	MA 23	MI 24	JU 25	VI 26	SA 27	DO 28	LU 29	MA 30	A	E	P	PC	F
2	VALENTINA	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	26	0	2	0	2
3	JOHAN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	F	A	A	A	27	0	2	0	1
4	ISABELLA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	27	0	2	0	1
5	LENIN	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
6	HARVEY	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	27	0	2	0	1
7	SAMUEL ALEJANDRO	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	26	0	2	0	2
8	NIXSON	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
9	CARLA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
10	ANDRYCK	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	F	P	P	A	A	A	A	A	25	0	2	0	3
11	HILARY	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
12	MICHELL	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
13	ALEJANDRO	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	27	0	2	0	1
14	EVELYN SHIRLEY	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
15	MIGUEL ANGEL	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	26	0	2	0	2
	GRUPO INICIACION																																			
16	FUELY	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	26	0	2	0	2
17	SANTIAGO	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	F	A	A	A	27	0	2	0	1
18	SARAY	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	27	0	2	0	1
19	BRITANY	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
20	EMANUEL	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	27	0	2	0	1
21	GABRIELA	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	26	0	2	0	2
22	LUCIANA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
23	SHERYL	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
24	LINA	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	F	P	P	A	A	A	A	A	25	0	2	0	3
26																																0	0	0	0	0
27																																0	0	0	0	0
28																																0	0	0	0	0
29																																0	0	0	0	0
30																																0	0	0	0	0
31																																0	0	0	0	0
32																																0	0	0	0	0
33																																0	0	0	0	0
34																																0	0	0	0	0
35																																0	0	0	0	0
36																																0	0	0	0	0
37																																0	0	0	0	0
38																																0	0	0	0	0
39																																0	0	0	0	0
40																																0	0	0	0	0
	SUMATORIA																															621	0	48	0	23

FIRMA PROFESOR

Vo Bo COORDINADOR

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 94536780		CAICEDO SANCHEZ JOFFREN ANDRES	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	carrera 40 b 14 b 31	CALI-VALLE	3796556	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-03	2024-03	555254933	9465083785	I	2024/04/17	2024/04/04	BANCO DAVIVIENDA	0	$534,100

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$276,200	$0	$0	$276,200
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$276,200	$0	$0	$276,200
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$42,100	$0	$0	$42,100
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$42,100	$0	$0	$42,100
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$215,800	$0	$0	$215,800
EPS SURA (ANTES SUSALUD)	EPS010	800,088,702	2	1	$215,800	$0	$0	$215,800
TOTAL				1	$534,100	$0	$0	$534,100