Período de Informe	Mayo			
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.	**16**	**Masculino** Nro.	**12**
Supervisor del contrato	Jairo Jimenez			
Número del contrato	154	**Informe de actividades No**	3	
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	Sarita Uribe Ramirez	1317 km	44	44	100%
2	Guadalupe Bedoya	1317 km	44	44	100%
3	Emelith Rodriguez	1317 km	44	44	100%
4	Yoselyn Rojo	1095 km	44	44	100%
5	Emmily Gutierrez	1095 km	44	44	100%
6	Juliana Villada	1095 km	44	44	100%
7	Jeronimo Sanchez	1463 km	44	44	100%
8	Emmanuel Valencia	1463 km	44	44	100%
9	Emmanuel Ramos	1216 km	44	44	100%
10	Tomas Moncada	1216 km	44	44	100%
11	Juan Jose Calderon	1216 km	44	44	100%
12	Salome Sanchez	1317 km	44	44	100%
13	Maria Isabel Cano	1317 km	44	44	100%

14	Valentina Higuita	1317 km	44	44	100%
15	Salome Salinas	1095 km	44	44	100%
16	Isabella Gallo	1095 km	44	44	100%
17	Maria Fernanda Espinosa	1095 km	44	44	100%
18	Juan Sebastian Uribe	1463 km	44	44	100%
19	Kayden Toro	1463 km	44	44	100%
20	Juan Jose Buitrago	1216 km	44	44	100%
21	Alejandra Londoño	1317 km	44	44	100%
22	Allison Correa	1317 km	44	44	100%
23	Valeria Rodriguez	1095 km	44	44	100%
24	Sara Muñoz	1095 km	44	44	100%
25	Julian Usuga	1463 km	44	44	100%
26	Mauricio Garcia	1463 km	44	44	100%
27	Simon Saraza	1317 km	44	44	100%
28	Juan Jose Saraza	1317 km	44	44	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	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 a realizarse en la ciudad de Cali. 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 realizadas en el periodo	
Semana 1	Se trabajaron 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 trabajaron 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 trabajaron 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 los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas. Off skate martes Se trabajaron 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 trabajaron 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 los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas. Off skate martes Se trabajaron 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 trabajaron 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 los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas. Se trabajaron 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 trabajaron 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. Se trabajaron en promedio 40 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 36 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Ninguno en el periodo

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	Participar con la Selección Antioquia de patinaje de categorías prejuvenil, juvenil y mayores que representará al departamento en el campeonato nacional interligas, con sede en Cali. Realizar los volúmenes propuestos en el plan de trabajo, con miras a la participación de los deportistas en uno de los eventos fundamentales del año (campeonato nacional interligas). Se tiene planificado realizar por modalidad los siguientes volúmenes: Velocidad damas 657 km Fondo damas 790 km Velocidad varones 730 km Fondo varones 878 km
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Campeonato Nacional interligas del 1 al 8 de junio..
Semana 2	Se trabajarán en promedio 222 km de entrenamiento en patines para fondistas y 173 km para 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%. Se trabajarán en promedio 37 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 29 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 3	Se trabajarán en promedio 222 km de entrenamiento en patines para fondistas y 173 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, técnica de recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo con énfasis en fuerza rápida en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 50 y el 60%.

	210 km de ciclismo,distribuidos los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas. Se trabajarán en promedio 45 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 29 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 4	Se trabajarán en promedio 120 km de entrenamiento en patines para fondistas y 90 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, técnica de curva y recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Se trabajarán en promedio 25 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 15 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 5	No aplica para el mes de Junio.

Observaciones del periodo
Ninguna



_____

FIRMA:

NOMBRE: **Iván Alejandro Vargas Lopera**