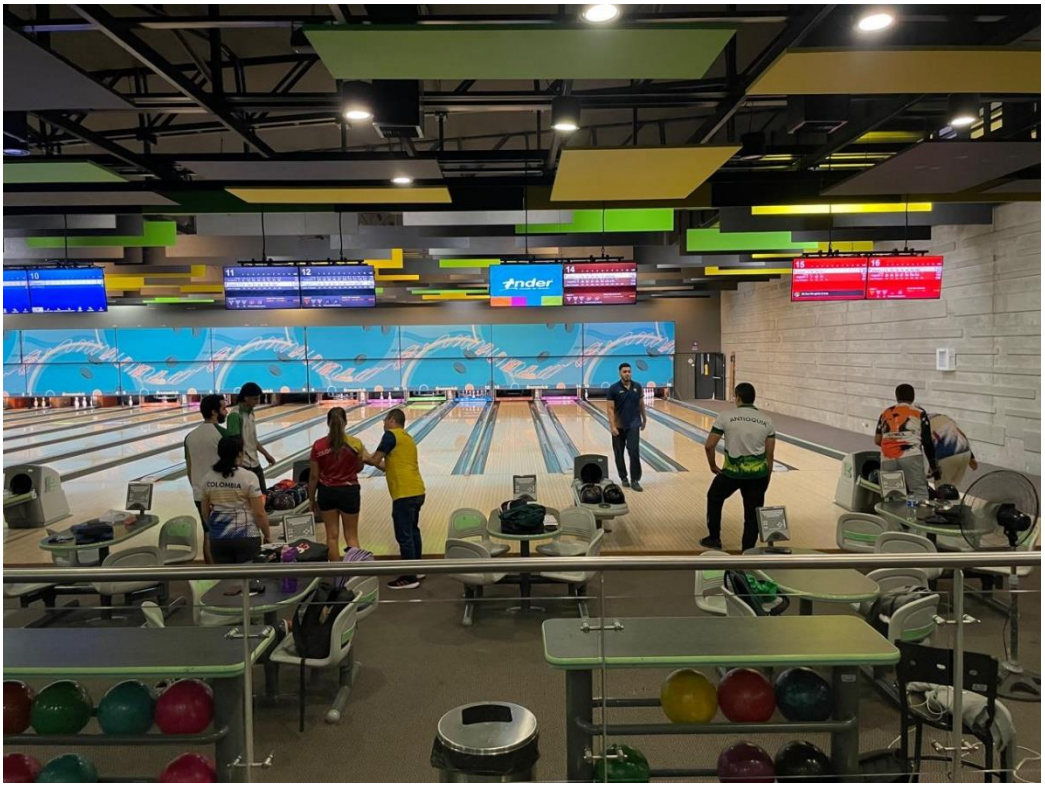
PLANILLA REGISTROS FOTOGRÁFICOS

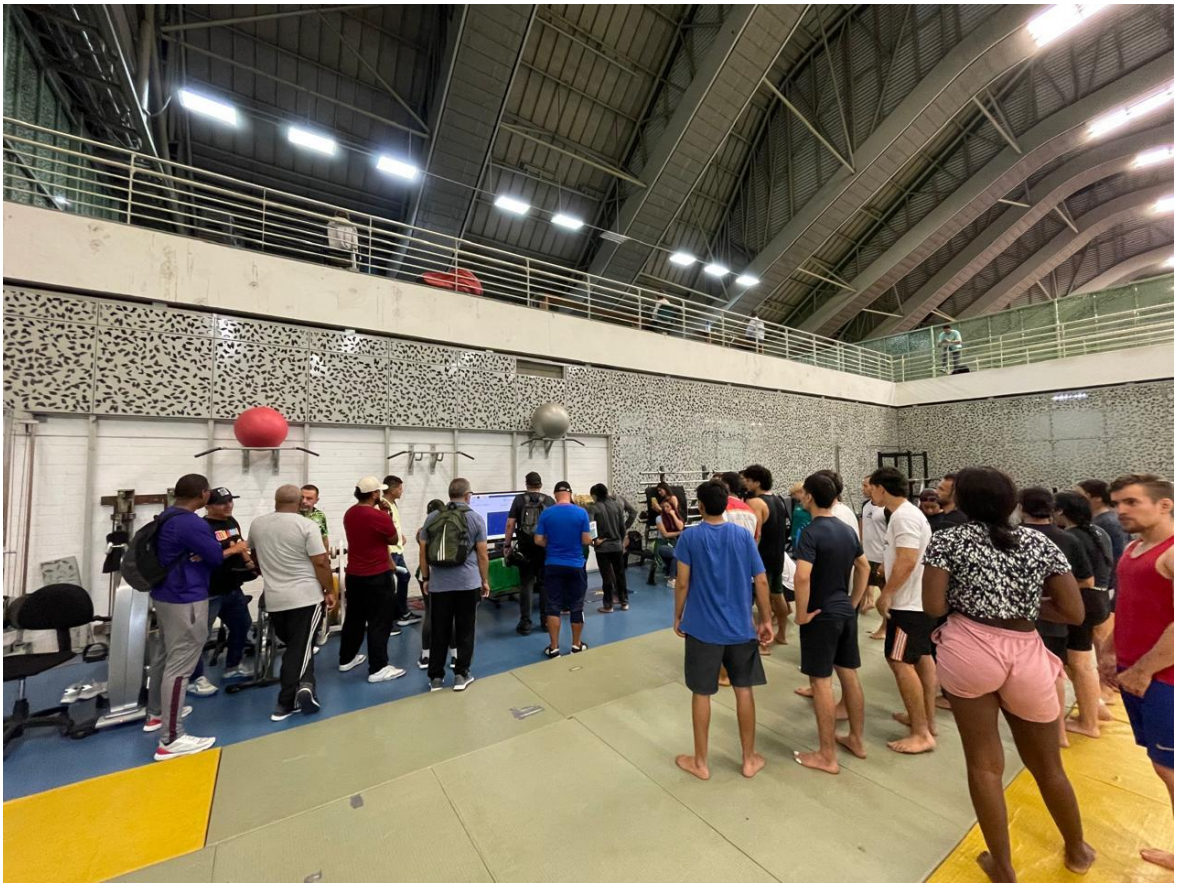
Período de registros		**Del 20 abril al 20 de mayo**			
Nombre contratista	Diana Marcela Gallo Giraldo				
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	1036955178		
Deporte / modalidad	Bolo – Sófbol - Tejo				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	31	**Masculino** Nro.	36	
Supervisor del contrato	Andrés Roberto Gómez Castaño / Jairo de Jesús Jiménez				
Número del contrato	210	**Informe de registros fotográficos**	2		




EASTON








COLOMBIA












Mediciones diarias y semanales
Encuestas
Bienestar y entrenamiento
CMJ
Counter Movement Jump
Control peso
Mediciones en el tiempo
Drop Jump
Perfil de fuerza y velocidad
Dinamometría manual
INDEPORTES ANTIOQUIA
INDEPORTES ANTIOQUIA
Monitorización
Del entrenamiento
CONTACTO
jjimenez@indeportesantioquia.gov.co
agomez@indeportesantioquia.gov.co
lfvargas@indeportesantioquia.gov.co
dgallo@indeportesantioquia.gov.co
DEPORTES:
Deportes de combate











Grupo de trabajo



LINA FERNANDA VARGAS ALZATE
Preparadora física



JAIRO JIMENEZ MORENO
Metodólogo



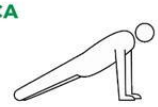
DIANA MARCELA GALLO
Preparadora física

Mediciones

Otras

FÍSICA

FMS



Evaluación Funcional del Movimiento

PSICOLÓGICA



CPRD

Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo



PSICOSOCIAL

Psicosocial

Referencias

Scan me!

LA VELOCIDAD ES LA VARIABLE IMPRESCINDIBLE PARA CALCULAR TANTO LA INTENSIDAD COMO EL VOLUMEN.
GRACIAS A ESTO, PODEMOS CONTROLAR PRÁCTICAMENTE TODO LO QUE SUCEDE DENTRO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON PESAS PERMITIENDO ASÍ, AJUSTAR Y AFINAR LA PROGRAMACIÓN EN FUNCIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO CON EL FIN DE QUE LOS ESFUERZOS PROGRAMADOS Y LOS REALIZADOS COINCIDAN LO MÁXIMO POSIBLE.

INDEPORTES ANTIOQUIA

INDEPORTES ANTIOQUIA

Monitorización

Del entrenamiento

CONTACTO
jjimenez@indeportesantioquia.gov.co
agomez@indeportesantioquia.gov.co
lfvargas@indeportesantioquia.gov.co
dgallo@indeportesantioquia.gov.co

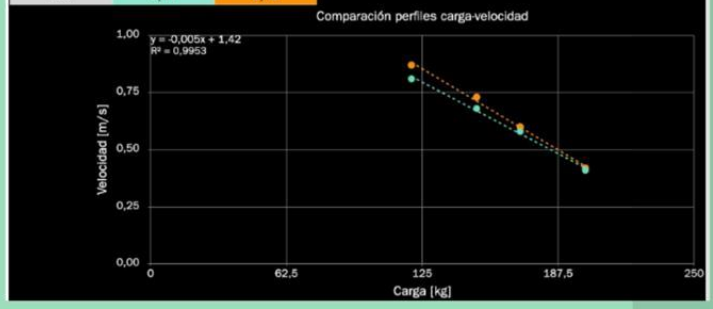
DEPORTES:
Deportes de combate

RELACIÓN ENTRE LA VELOCIDAD Y EL PORCENTAJE DEL 1RM PARA DISTINTOS EJERCICIOS.

Carga (% 1RM)	Press Banca	Dominadas	Sentadilla	Remo tumbado
40%	1,13		1,28	1,36
45%	1,04		1,21	1,28
50%	0,95	1,00	1,14	1,21
55%	0,87	0,92	1,07	1,13
60%	0,78	0,85	1,00	1,06
65%	0,70	0,77	0,92	0,99
70%	0,62	0,69	0,84	0,92
75%	0,55	0,61	0,76	0,85
80%	0,47	0,53	0,68	0,78
85%	0,39	0,45	0,59	0,72
90%	0,32	0,37	0,51	0,65
95%	0,25	0,30	0,42	0,59
100%	**0,18**	**0,22**	**0,32**	**0,53**
Media 40-100%	0,63		0,83	0,93

PERFIL DE FUERZA VELOCIDAD

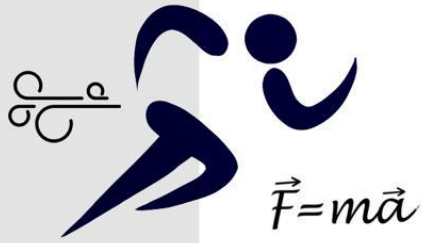
Peso [kg]	Vel antes [m/s]	Vel después [m/s]
120	0,81	0,87
150	0,68	0,73
170	0,58	0,6
200	0,41	0,42



VBT

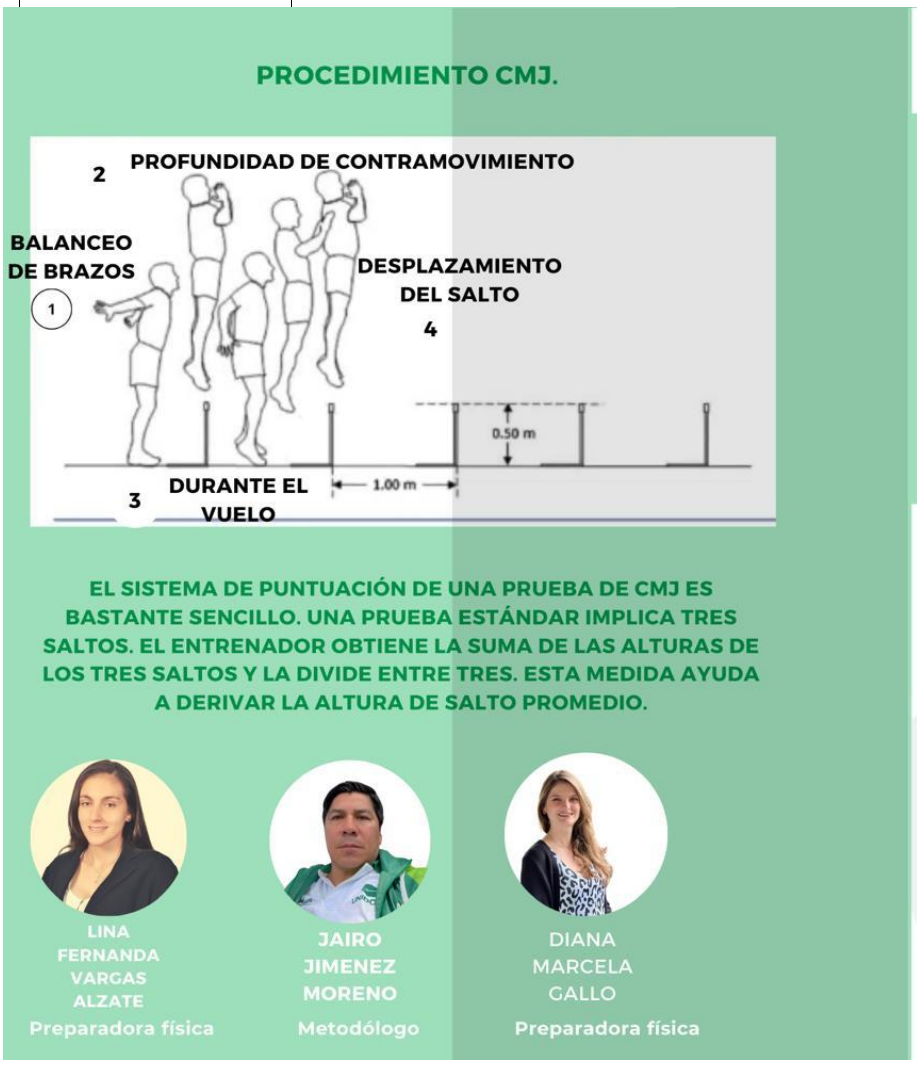
Entrenamiento basado en velocidad

EL ENTRENAMIENTO BASADO EN LA VELOCIDAD NOS PERMITE CALCULAR LA FATIGA DE CADA ATLETA DE MANERA INDIVIDUALIZADA. EL OBJETIVO ES QUE PODAMOS MEDIR LA FATIGA REAL DE CADA ATLETA EN CADA MOMENTO DEL ENTRENAMIENTO, ES DECIR, EN CADA SERIE Y EN CADA REPETICIÓN.




Referencias
Scan me!
EL CMJ SE ERIGE COMO UNA HERRAMIENTA COMPLETA PARA ENTRENADORES Y ATLETAS, OFRECIENDO UNA EVALUACIÓN PRECISA DEL RENDIMIENTO, IMPULSANDO LA POTENCIA Y PREVINIENDO LESIONES, TODO ELLO CON UNA SIMPLICIDAD Y VERSATILIDAD QUE LO CONVIERTEN EN UN RECURSO INVALUABLE PARA EL ENTRENAMIENTO, AVALADO POR LA CIENCIA Y LA EXPERIENCIA DE DIVERSOS AUTORES.
INDEPORTES ANTIOQUIA
INDEPORTES ANTIOQUIA
Monitorización
Del entrenamiento
CONTACTO
jjimenez@indeportesantioquia.gov.co
agomez@indeportesantioquia.gov.co
lfvargas@indeportesantioquia.gov.co
dgallo@indeportesantioquia.gov.co
DEPORTES:
Deportes de combate

INDEPORTES ANTIOQUIA	PLANILLA REGISTROS FOTOGRÁFICOS





Diana Gallo.

FIRMA:
NOMBRE: Diana Marcela Gallo Giraldo