UNIDAD Y/O DEPENDENCIA: ESCUELA MILITAR DE AVIACIÓN MARCO FIDEL SUAREZ

FECHA INFORME: Día: 04 Mes: 06 Año: 2024

CONTRATO N°. 006-03-J-EMAVI-GRUCA-2024

CONTRATISTA: JAVIER ENRIQUE AVENDAÑO GOMEZ

VALOR DEL CONTRATO: $33.309.113,00

FORMA DE PAGO:

MES DE EJECUCIÓN 2024	PAC (PAGO 2024)	VALOR
FEBRERO	ABRIL	$ 3.330.911,00
MARZO	MAYO	$ 3.330.911,00
ABRIL	JUNIO	$ 3.330.911,00
MAYO	JULIO	$ 3.330.911,00
JUNIO	AGOSTO	$ 3.330.911,00
JULIO	SEPTIEMBRE	$ 3.330.911,00
AGOSTO	OCTUBRE	$ 3.330.911,00
SEPTIEMBRE	NOVIEMBRE	$ 3.330.911,00
OCTUBRE	DICIEMBRE	$ 3.330.911,00
NOVIEMBRE	DICIEMBRE Y/O CUENTAS POR PAGAR 2024.	$ 3.330.914,00
TOTAL		**$ 33.309.113,00**

FECHA FIRMA CONTRATO: Día: 26 Mes: 01 Año: 2024

OBJETO DEL CONTRATO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN PARA EL DESARROLLO DE DEPORTES DE COMBATE PARA EL PERSONAL DE ALFÉRECES Y CADETES DE LA ESCUELA MILITAR DE AVIACION "MARCO FIDEL SUAREZ" (TAEKWONDO DE COMBATE LOTE 4).

CONTRATO MODIFICATORIO No. N/A

FECHA DE FIRMA: N/A

ASPECTOS OBJETO DE MODIFICACION: N/A

PLAZO Y CUMPLIMIENTO DE EJECUCION DEL CONTRATO:

Plazo Ejecución Contractual, desde el 05 Febrero de 2024 hasta el 30 de Noviembre de 2024

Porcentaje Avance en tiempo: 40%

Porcentaje de Ejecución (con relación a los bienes y/o servicios recibidos): 40%

AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:

Recursos Girados: (relacionar los pagos realizados a la fecha del informe)

Porcentaje de pagos realizados: 20%

Porcentaje de pagos pendientes de realizar: 80%

PERSONAL REQUERIDO PARA LA EJECUCION DEL SERVICIO (EXIGIDO EN LAS ESPECIFICACIONES TECNICAS)

NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	OTROS (TARJETA PROFESIONAL/TITULO PROFESIONAL O TECNICO)
JAVIER ENRIQUE AVENDAÑO GOMEZ	CONTRATISTA	N/A

INCUMPLIMIENTO DEL CONTRATISTA O PROBLEMAS EN LA EJECUCIÓN ATRIBUIBLES AL CONTRATISTA:

No __X___ Sí _____

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

_____

_____

INCUMPLIMIENTO POR PARTE DE LA FAC O PROBLEMAS EN LA EJECUCIÓN ATRIBUIBLES A LA FAC:

No _X_. Sí ____.

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

_____

_____

LA EJECUCIÓN DEL CONTRATO ESTA ESTRUCTURADO SOBRE UN CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

No ____ Sí __X__

(En caso afirmativo deberá anexarse el cronograma con el porcentaje de avance de cada tarea o actividad).

DESEMPEÑO DEL CONTRATISTA AJUSTADO A LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DE LOS DOCUMENTOS DEL CONTRATO (PLIEGO DE CONDICIONES, INVITACION PUBLICA, SOLICITUD DE OFERTA, OFERTA, CONTRATO Y OTROS DOCUMENTOS)

No ____ Sí __X___

En caso negativo explicar detalladamente las razones por las cuales no se ha dado cumplimiento a los términos y condiciones por parte del contratista:

_____

_____

DESCRIPCION DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS E INFORME DE TRABAJOS REALIZADOS POR EL CONTRATISTA DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISIÓN
(Listar actividades específicas realizadas)

Durante este periodo del entrenamiento se intensifico la puesta en forma de nuestros cadetes, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales de tal manera que posibilitaron la adaptación del cuerpo a un trabajo específico el cual nos permitió obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

Sin embargo, se han presentado algunas interrupciones en los entrenamientos, se continua con la carga de entrenamiento de acuerdo a lo establecido en el Plan de Entrenamiento 2024, donde se logran procesos importantes en cuanto hace referencia al fortalecimiento del musculo flexor, en el trabajo de fuerza general y en el trabajo de flexibilidad, que son las principales cualidades físicas que se están trabajando para poder enfrentar los próximos

Juegos Interescuelas de Cadetes 2024.

ESCUELA MILITAR DE AVIACION
GRUPO CADETES
EQUIPO DE TAEKWONDO COMBATES
ASISTENCIA MAYO 2024

CURSO	DEPORTISTA	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31
CD3	GIRALDO SANCHEZ LEIDY	X	X	SI	NO	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD3	BENAVIDES CHAGUALA DANIEL FELIPE	X	X	SI	NO	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	SI	X	X	X	SI	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD3	SEDANO VALDIVIESO JESSIKA	X	X	SI	NO	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	SI	SI	NO	NO	NO
CD2	MEDINA PENAGOS JUAN DAVID	X	X	NO	NO	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD2	BEJARANO HIDALGO DEYVID JULIAN	X	X	NO	NO	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD2	LOPEZ PINZON DIDIER JESUS	X	X	NO	NO	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD2	OSPITIA ZAMORA JOSE DAVID	X	X	NO	SI	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD2	YELA RIVERA JUAN SEBASTIAN	X	X	NO	NO	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD1	GARCIA ECHEVERRY JEAN PAUL	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD1	GIL ORTIZ ANA VALENTINA	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD1	GUERRERO MARTINEZ JHONATAN STEVEN	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	SI	SI	SI	NO	NO
CD1	JARAMILLO VELASQUEZ JORGE ALEJANDRO	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	SI	SI	SI	NO	NO
CD1	ORTIZ GOMEZ HELLEN CATERINE	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	SI	SI	SI	NO	NO
CD1	PARRA SOLORZANO YEIMY LORENA	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	SI	SI	SI	NO	NO
CD1	PEREIRA OROZCO CRISTIAN FELIPE	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	SI	SI	SI	NO	NO
CD1	ORTIZ CARDENAS JUAN JOSE	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD1	RIPE GARCÍA LAURA TATIANA	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	SI	SI	SI	NO	NO
CD1	TORRES ACOSTA DAVID LEONARDO	X	X	NO	NO	SI	NO	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	SI	SI	SI	NO	NO

ESCUELA MILITAR DE AVIACIÓN
EQUIPO DE TAEKWONDO COMBATES
PLAN GRAFICO AÑO 2024
MACRO 1 (I SEMESTRE)

PERIODOS	PREPARATORIO 70% = 17 Micros															Competitivo 30% = Mic.									
ETAPAS	Desa. Física Cua. 70% = 12 MIC.								P. F. E. 30% = 5 Mic.							Pre – Comp.			Comp.						
MESOCICLOS	Básico No. 1				Desarrollo				Esp. vencido				Especial			Pre Comp			Comp.						
MESES	FEBRERO				MARZO				ABRIL							MAYO			JUNIO						
MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
FECHAS	1	5	12	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26			
	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	23	2			
Sesiones	3	4	4	4	4	4	4	3	4	0	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4			
Intensidad	2	2	2	2	2	2	3	2	2	0	3	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	3			
Rango de la Tabla	2	2	2	3	3	3	4	3	2	0	4	5	5	5	4	4	3	3	2	3	3	2			
Volumen Tabla	76	82	84	88	92	96	108	96	88	0	112	116	120	124	108	96	90	84	92	84	90	84			
P. F. C.	150	205	210	220	230	240	244	240	220	0	168	174	180	186	108	96	90	84	92	84	98	82			
P. F. F.	95	103	105	110	115	120	125	120	105	0	196	203	210	217	135	120	115	105	97	105	91	84			
P. T. T.	76	82	84	88	92	96	108	96	84	0	168	174	180	186	270	245	230	210	248	210	255	212			
PT Pa	19	21	21	22	23	24	28	24	21	0	28	29	30	31	27	24	23	21	20	21	26	24			
Volumen total	380	410	420	440	460	480	500	480	420	0	560	580	600	620	540	490	460	420	410	420	430	406			
Prueba física					PF1								TF2												
Chequeo interno					CHI1																				
Ind. Psicológico																									
Compet. De control																									
Compet. Prep.																									
Compet. Fundamen.																									

	FUERZA AEROESPACIAL COLOMBIANA	CÓDIGO:	DE-DEAJU-FR-027
	FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL	VERSIÓN N°:	03
		VIGENCIA:	23-10-2023

ANEXOS SOPORTES DEL PAGO O PAGOS REALIZADOS DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISION

(SOPORTES DE LA FACTURACION).

(Cuando se trate de contratos de servicios de transporte (terrestre, aéreo y fluvial) servicios de operadores logísticos o cuyo objeto obedezca a servicios logísticos, servicios de atención de eventos institucionales)

_____

_____

DESCRIPCION DETALLADA DE TRABAJOS PENDIENTES Y OBSERVACIONES:
(Listar actividades específicas pendientes y demás aspectos a tener en cuenta sobre la ejecución del contrato)

Alistamiento al personal de Cadetes y Alfeces
Preparacion Fisica al personal de Cadetes y Alfereces
Apoyo a las Actividades Deportivas Dentro y fuera de la Unidad Militar (EMAVI)

SEGUIMIENTO A RIESGOS:
"¿En el periodo de ejecución reportado existe la posibilidad de materialización de algún riesgo, atendiendo la matriz de riesgos definida en los estudios y documentos previos?

SI: _____ **NO:** ____X_____

En el evento que la respuesta sea afirmativa, se requiere se anexe el correspondiente soporte documental para su posterior ajuste y tratamiento, el cual deberá ser verificado por el supervisor del contrato en los siguientes informes de supervisión.

NOMBRE SUPERVISOR:	T2. AMADO POSADA CRISTHIAN DANILO
FIRMA:	
C.C. No.	1.110.452.554
DEPENDENCIA:	GRUSA

NOTA: El presente formato deberá ser diligenciado, en su totalidad de forma obligatoria.

	FUERZA AEROESPACIAL COLOMBIANA	CÓDIGO:	DE-DEAJU-FR-027
	FORMATO INFORME DE SUPERVISIÓN BIENES Y SERVICIOS EN GENERAL	VERSIÓN N°:	03
		VIGENCIA:	23-10-2023

LISTA DE CHEQUEO SUPERVISIÓN CONTRATOS ESTATALES

ASPECTOS GENERALES IMPORTANTES A TENER EN CUENTA:

- Al supervisor le corresponde la coordinación, vigilancia y control de la ejecución del objeto contratado, para garantizar que las obligaciones contractuales se cumplan
- El supervisor debe revisar los documentos y antecedentes del contrato a suscribir, los derechos y obligaciones de las partes.
- La presente lista de chequeo es una **GUIA** para el cumplimiento de la supervisión del contrato con los controles mínimos que debe realizar el personal de supervisor. Por lo anterior, se deberá tener en cuenta las funciones asignadas en la Resolución de designación como supervisor y la normatividad contractual vigente.

ITEM	SEGUIMIENTO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
1	Acto administrativo designación supervisor de contrato	X		
2	Documentos soporte perfeccionamiento y ejecución del contrato (Contrato, CRP, Garantías contractuales y su aprobación)	X		
3	Lectura y revisión de la minuta del contrato, especificaciones técnicas, otros…	X		
4	Verificar y aprobar la existencia de las condiciones técnicas para iniciar la ejecución del contrato (por ejemplo, revisión hojas de vida del personal que ejecutará el contrato según lo estipulado, planos, diseños, licencias, cronogramas, estudios, cálculos; si aplica)	X		
5	Acta de inicio firmada por las dos partes, la cual deberá ser anexada al expediente contractual; si aplica	X		
6	Verificar el cumplimiento de las obligaciones del contratista en materia de seguridad social y parafiscales (si aplica), salud ocupacional, planes de contingencia, normas ambientales y cualquier otro requisito aplicable según la naturaleza del contrato.	X		
7	Evidencias de ejecución de las actividades contratadas según especificaciones y anexos técnicos	X		
8	Instrucciones al contratista por escrito (evidencias) de acuerdo a lo establecido en el contrato y sus especificaciones técnicas	X		
9	Verificar que el contratista suministre y mantenga el personal y/o equipo ofrecido con las condiciones e idoneidad pactadas inicialmente y exigir su reemplazo en condiciones equivalentes cuando fuese necesario		X	El contratista aporta sus conocimientos y experiencia, ya que en las especificaciones técnicas del contrato no se solicitó equipo.
10	Informes de supervisión de acuerdo a la periodicidad que se establece según la naturaleza del contrato y de acuerdo a lo establecido en la Resolución de nombramiento como supervisor	X		
11	Informes oportunos sobre incumplimiento del contrato o novedades presentadas en la ejecución del mismo	X		
12	Acta de liquidación del contrato o constancia de no liquidación, según corresponda		X	El contrato está en ejecución, se elaborará el acta de liquidación una vez terminen las actividades establecidas.

Técnico Segundo **AMADO POSADA CRISTHIAN DANILO**
Supervisor Titular

DATOS GENERALES	
Nombre Completo:	Javier Enrique Avendaño Gómez
Documento de Identidad:	16.707.409 de Cali
Cargo:	Entrenador Deportivo Taekwondo Combates
Correo Electrónico:	Avendavier2019@gmail.com
Número de contacto:	3145755771
Disciplina / Modalidad:	Taekwondo Combates

INFORME TÉCNICO MENSUAL 1 AL 31 DE MAYO 2024



1. OBJETIVOS CUMPLIDOS EN EL MES DE MAYO DE 2024

Durante este periodo del entrenamiento se intensifico la puesta en forma de nuestros cadetes, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales de tal manera que posibilitaron la adaptación del cuerpo a un trabajo específico el cual nos permitió obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

Sin embargo, se han presentado algunas interrupciones en los entrenamientos, se continua con la carga de entrenamiento de acuerdo a lo establecido en el Plan de Entrenamiento 2024, donde se logran procesos importantes en cuanto hace referencia al fortalecimiento del musculo flexor, en el trabajo de fuerza general y en el trabajo de flexibilidad, que son las principales cualidades físicas que se están trabajando para poder enfrentar los próximos Juegos Interescuelas de Cadetes 2024.

2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS

ASISTENCIA MES DE 1 AL 31 DE MAYO DE 2024

ESCUELA MILITAR DE AVIACION
GRUPO CADETES
EQUIPO DE TAEKWONDO COMBATES
ASISTENCIA MAYO 2024

CURSO	DEPORTISTA	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31
CD3	GIRALDO SANCHEZ LEIDY	X	X	SI	NO	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD3	BENAVIDES CHAGUALA DANIEL FELIPE	X	X	SI	NO	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	SI	X	X	X	SI	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD3	SEDANO VALDIVIESO JESSIKA	X	X	SI	NO	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	SI	SI	NO	NO	NO
CD2	MEDINA PENAGOS JUAN DAVID	X	X	NO	NO	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD2	BEJARANO HIDALGO DEYVID JULIAN	X	X	NO	NO	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD2	LOPEZ PINZON DIDIER JESUS	X	X	NO	NO	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD2	OSPITIA ZAMORA JOSE DAVID	X	X	NO	SI	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD2	VELA RIVERA JUAN SEBASTIAN	X	X	NO	NO	NO	NO	NO	X	NO	NO	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD1	GARCIA ECHEVERRY JEAN PAUL	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD1	GIL ORTIZ ANA VALENTINA	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD1	GUERRERO MARTINEZ JHONATAN STEVEN	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	SI	SI	SI	NO	NO
CD1	JARAMILLO VELASQUEZ JORGE ALEJANDRO	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	SI	SI	SI	NO	NO
CD1	ORTIZ GOMEZ HELLEN CATERINE	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	SI	SI	SI	NO	NO
CD1	PARRA SOLORZANO YEIMY LORENA	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	SI	SI	SI	NO	NO
CD1	PEREIRA OROZCO CRISTIAN FELIPE	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	SI	X	SI	SI	SI	NO	NO
CD1	ORTIZ CARDENAS JUAN JOSE	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	NO	NO	NO	NO	NO
CD1	RIPE GARCÍA LAURA TATIANA	X	X	NO	NO	SI	SI	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	SI	SI	SI	NO	NO
CD1	TORRES ACOSTA DAVID LEONARDO	X	X	NO	NO	SI	NO	SI	X	SI	SI	X	X	X	X	X	X	NO	X	X	X	NO	X	SI	SI	SI	NO	NO

En cuanto al desarrollo del plan de entrenamiento físico, técnico, y psicológico para la temporada 2024, se presentó durante el mes de mayo regular asistencia del personal de Cadetes, que permitieron el desarrollo de los entrenamientos.





Se continua con el trabajo de fortalecimiento del musculo flexor, trabajo que se realiza para incrementar los ataques altos donde se logra el mayor número de puntos.





Se continua con el trabajo específico en la parte de la preparación física general, con trabajo específico hacia el mejoramiento de la capacidad aeróbica para el combate.







Taekwondo Combates realiza charlas con la profesional de fisioterapia, mejorando hábitos de vida saludables en los Cadetes.



Se recibe apoyo de una sesion de preparacion psicologica para la competencia.



Se sontinua con el trabajo del nuevo sistema de combate a utilizar durante la competicion de los Juegos Interescuelas 2024.





Se continua con en el trabajo de flexibilidad, se mantiene incremento de cargas utilizando peso en los tobillos.



Se participa y brinda apoyo en las actividades y requerimientos programados por el Comando del Grupo Cadetes y por la Dirección de la Sección Deportes del GRUCA.











Se participa y brinda apoyo en la actividad CADETES POR UN DIA programado por el Comando del Grupo Cadetes y por la Dirección de la Sección Deportes del GRUCA.



Se realizan actividades de mantenimiento, aseo y cuidado del escenario deportivo y de la sección del polideportivo asignada al equipo de taekwondo.







Cadetes adquieren con recursos propios pesas tobilleras para realizar su trabajo de fortalecimiento del músculo flexor



Plan Grafico de entrenamiento para la temporada 2024, primer semestre.

ESCUELA MILITAR DE AVIACIÓN

EQUIPO DE TAEKWONDO COMBATES

PLAN GRAFICO AÑO 2024

MACRO I (I SEMESTRE)

PERIODOS	PREPARATORIO 70% = 17 Micros															Competitivo 30% = Mic.								
ETAPAS	Prep. Física Gen. 70% = 12 MIC.										P. F. E. 30% = 5 Mic.					Pre – Comp.			Comp.					
MESOCICLOS	Básico No. 1				Desarrollo						Esp. variado				Especial	Pre- Camp			Comp.					
MESES	FEBRERO				MARZO						ABRIL					MAYO			JUNIO					
MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
FECHAS	1	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26		
	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2		
Sesiones	3	4	4	4	4	4	4	3	4	0	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4		
Intensidad	2	2	2	2	2	2	3	2	2	0	3	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	3		
Rango de la Tabla	2	2	2	3	3	3	4	3	2	0	4	5	5	5	4	4	3	3	2	3	3	2		
Volumen Tabla	76	82	84	88	92	96	106	96	88	0	112	116	120	124	108	98	92	84	82	84	90	84		
P. F. G.	190	205	210	220	230	240	244	240	220	0	168	174	180	186	108	98	92	84	62	84	58	62		
P. F. E.	95	103	105	110	115	120	125	120	105	0	196	203	210	217	135	123	115	105	82	105	91	84		
P. T. T.	76	82	84	88	92	96	105	96	84	0	168	174	180	186	270	245	230	210	246	210	255	212		
PT. Ps.	19	21	21	22	23	24	26	24	21	0	28	29	30	31	27	24	23	21	20	21	26	24		
Volumen total	380	410	420	440	460	480	500	480	420	0	560	580	600	620	540	490	460	420	410	420	430	466		
Prueba física				TF1									TF2											
Chequeo Interno					CHI1																			
Test. Psicológico																								
Compet. De control																								
Compet. Prep.																								
Compet. Fundamen																								

Registro Fotográfico MAYO 2024	
	
APOYO REUNIONES	**ENTRENAMENTOS**

	
ENTRENAMIENTO DE FUERZA	**APOYO EN ACTIVIDADES**

JAVIER ENRIQUE AVENDAÑO GÓMEZ
ENTRENADOR TAEKWONDO COMBATES
C.C. 16.707.409 de Cali.