Período de Informe	junio			
Nombre contratista	José Neber Arias Méndez			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	15302841	
Liga	Natación de Antioquia			
Deporte / modalidad	**Natación Carreras**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**4**	**Masculino** Nro.	**3**
Supervisor del contrato	David Torres Muñoz			
Número del contrato	102	**Informe de actividades No**	005	
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 Natación de Antioquia, en la modalidad natación carreras fondo, en categorías de Juegos Nacionales y realizar la formación específica en el departamento de Antioquia.			

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	Ana Sofia Serna	66 horas	40	34	85%
2	Karen Durango	74 horas	40	40	100%
3	María Esther Castañeda	66 horas	40	37	93%
4	María José Hincapié	72 horas	40	39	98%
5	Jorge Mario Murillo	68 horas	40	38	95%
6	Tomas Osorio	70 horas	40	38	95%
7	Víctor José Rosado	68 horas	40	39	98%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Estar en su optimo momento deportivo y buscar mejorar sus registros personales en el interligas en Cartagena (a nivel del mar) del12 al 16 de junio.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Un solo entrenamiento, paso de competencia, alta intensidad y poco volumen, buscando los parciales a realizar en su prueba principal
Semana 2	Total, puesta a punto para la competencia más importante, 7 entrenamientos, trabajando, ajustando todos los detalles y los parciales.
Semana 3	Semana de pocos entrenamientos el viaje para Cartagena al interligas es el martes 11, se inicia competencia el 12, importante aflojar muy bien después de cada competencia.
Semana 4	Semana de recuperación, aunque se nada poco, pero se realizan 4 entrenamientos y se evalúa el desempeño de cada nadador, porque es clasificatorio para suramericano abierto.
Semana 5	Semana de inicio de temporada, poca intensidad y volumen medio, para ir aumentando progresivamente, 7 entrenamiento.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Competencia principal, en el interligas en Cartagena del 12 al 16 de junio: Karen Durango y Jorge Murillo, con tres medallas de oro en pruebas individuales, Víctor Rosado y Tomas Osorio, una de plata

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
- Control nutricional en la liga de natación de Antioquia

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Evaluar el desempeño de cada nadador, mirar quienes clasificaron a suramericano abierto y hacer los ajustes necesarios. Inicio de temporada.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Segunda semana después de la recuperación, volumen alto, corregir técnica, iniciando con trabajos de R1 y R28 entrenamientos
Semana 2	Se continúa con el desarrollo aeróbico, aumenta un poco el volumen y 9 entrenamientos
Semana 3	Aumenta un poco la intensidad el volumen se mantiene, énfasis en el R2y toques de VO2,9 entrenamientos
Semana 4	Se continua con el aumento de la intensidad, haciendo trabajos específicos del estilo de cada nadador,9 entrenamientos
Semana 5	Trabajos de R2 y Vo2, específicos en el estilo principal,5 entrenamientos

Observaciones del periodo
- Iniciar una nueva temporada, haciendo corrección de estilos, desarrollo aeróbico especifico, aumentando el volumen y la intensidad.



FIRMA:
NOMBRE: José Neber Arias Méndez