Período de Informe	Junio			
Nombre contratista	**Martha Cecilia Pemberty Mazo**			
Tipo de documento	CE	**Numero de documento**	43811085	
Liga	Liga Antioqueña de Triatlón			
Deporte / modalidad	**Triatlón: Súper sprint/sprint/olímpico/duatlón/acuatlon**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**8**	**Masculino** Nro.	**12**
Supervisor del contrato	David Torres			
Número del contrato	116	**Informe de actividades No**	5	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador asistente para la realización del proceso selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la Liga Antioqueña de Triatlón, en la modalidades, deportes y 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	Aristizábal Samuel (S)	28		21	75%
2	Cano Guzmán Thomás (S)	28		7	25%
3	Espitia Carreño Tomás (S)	28		25	95%
4	Henao Mesa Tomás (S)	28		16	60%
5	Jaramillo Santiago (S)	28		25	95%
6	Martínez Navas Josué (S)	28		28	100% (Plan Marinilla y Medellín)
7	Mojica Cárdenas Martín (S)	28			100% (Rionegro y Medellín)
8	Porras Nicolás (S)	28		22	80%
9	Sánchez Cano Jacobo (S)	28		25	95%
10	Zuluaga Samuel (S)	28		16	60%
11	Ballón Cano Angélica (S)	28		12	45%
12	Palacio Londoño Danna (S)	28		28	100%
13	Sambrano Angie (S)	28		28	100%
14	Suarez Gómez Jenny (S)	28			100% (Santuario y Medellín)

15	Cuervo Pemberty Mariana (PS)	28		28	100%
16	Ortiz Espinosa Juliana (PS)	28		12	45%
17	Roca y Montes Prada Paula (PS)	28		28	100%
18	Tibavija Jiménez Ana Isabel (PS)	28		12	45%
19	Pineda Ángel Samuel (PS)	28		12	45%
20	Robledo Emanuel (PS)	28		25	95%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**ATR: TRASNFORMACIÓN** (del 17 de junio al 14 de julio): -Transformar el potencial de las capacidades motoras y técnicas en la preparación específica -Transferir las capacidades motoras más generalizadas en formas específicas según las demandas técnicas. - Enfatizar la tolerancia a la fatiga y la estabilidad de la técnica. -Conformar la Selección Antioquia con miras a los Juegos Juveniles Nacionales Juveniles. Mediante entrenamientos, toma de tiempo y principalmente competencias.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	**Mesociclo: Acumulación** **Microciclo N° 5** (del 3 al 9 de junio) de "recuperación" con volumen y según la magnitud de la carga con una intensidad débil. Se mantendrá un volumen alto para garantizar la continuidad del siguiente microciclo y respetar uno de los principio (aumento progresivo de la carga), Esto incluye actividades de baja intensidad como trotes continuos con variaciones y trabajos intervalados extensivos densos (poco descanso), natación a ritmo moderado y sesiones de ciclismo con menor resistencia (mayormente planos). Sobrecarga fuerza resistencia Baja forma deportiva
Semana 2	**Mesociclo: Acumulación** **Microciclo 6:** (del 10 al 16 de junio) de choque. Se implementarán sesiones largas y continuas, intervalos extensivos e intensivos en cada disciplina (natación, ciclismo, y carrera). Aumento en la duración de las sesiones de entrenamiento en comparación con el microciclo anterior N°5. Sobrecarga fuerza resistencia
Semana 3	**Mesociclo: Transformación** **Microciclo 7:** (del 17 al 23 de junio) de choque Se incrementarán los volúmenes y la intensidad, sesiones largas y continuas, intervalos extensivos e intensivos en cada disciplina (natación, ciclismo, y carrera). Aumento en la duración de las sesiones de entrenamiento en comparación con el microciclo anterior N° 6. Sobrecarga fuerza máxima desarrollo
Semana 4	**Mesociclo: Transformación** **Microciclo 8:** (del 24 al 30 de junio) de choque. Entrenamiento con volumen óptimo e intensidad aumentadas para capacidades de resistencia, fuerza, velocidad específica, ejercicios concentrados de fuerza dentro de la estructura de la técnica básica. Baja forma deportiva. Ejercicios simuladores de volumen e intensidad (trabajos direccionados a la competencia). Sobrecarga fuerza máxima transformación

Semana 5	NA

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

Actividad del triatlón desarrollo el 2 de junio en El Peñol. Acuatlón
Los días 13, 14 y 15 de junio realizamos controles operativos de natación (5x400mts x45" + 8x100mts x15"), ciclismo (3x12km x2´), carrera a pie (8x1km x45").
El día 30 de junio realizaremos un entrenamiento simulador direccionado a la competencia en Rionegro, lugar de uno de los eventos clasificatorios para los JNJ 2024

ACUATLON PEÑOL-LIGA DE ANTIOQUIA

FECHA: 2 JUNIO DE 2024

DISTANCIA: 600 MTS-200 MTS-600 MTS
categoría : INFANTIL
RAMA: MASCULINA

PTO	DEPORTISTAS	NATACIÓN	NATACIÓN	ACUM-ATLET	ATLETISMO	LLEGADA	CLUB
1°	Christian Mejía Jiménez	0:01:30	0:04:11	0:05:41	0:04:07	0:09:48	TSUNAMI CLUB RIONEGRO
2°	Gomes Jaramillo	0:02:30	0:03:50	0:06:20	0:04:42	0:11:02	INDEPENDIENTE
3°	Santiago Caballo (menos nat)	0:02:35	0:03:23	0:05:58	0:05:13	0:11:11	INDEPENDIENTE

RAMA: FEMENINA

PTO	DEPORTISTAS	NATACIÓN	NATACIÓN	ACUM-ATLET	ATLETISMO	LLEGADA	CLUB
1°	María Camila Ceballos	0:02:45	0:04:33	0:07:18	0:04:07	0:11:25	TSUNAMI CLUB RIONEGRO
2°	Ana Sofia Agudelo	0:02:40	0:04:45	0:07:25	0:04:57	0:12:22	INDEPENDIENTE
3°	Julieta Álzate	0:02:45	0:04:50	0:07:35	0:04:52	0:12:27	INDEPENDIENTE

DISTANCIA: 1200 MTS-400 MTS-1200 MTS
CATEGORÍA: MENORES
RAMA: MASCULINA

PTO	DEPORTISTAS	ATLETSMO	NATACIÓN	ACUM-ATLET	ATLETISMO	LLEGADA	CLUB
1°	Jerónimo Vargas Moreno	0:05:05	0:06:35	0:11:40	0:06:54	0:18:34	KRONOS
2°	Simón Arbey Botero	0:05:22	0:07:48	0:13:10	0:05:55	0:19:05	DEL FENIX
3°	Jerónimo Muete Henao	0:05:11	0:07:18	0:12:29	0:07:05	0:19:34	CORALES DEL SANTUARIO
4°	Kevin Ospina	0:05:48	0:06:57	0:12:45	0:07:22	0:20:07	DEL FEENIX
5°	Juan José Rivera	0:05:35	0:08:23	0:13:58	0:06:43	0:20:41	NATIVOS MARINILLA
6°	Eider Camilo Ospina	0:05:20	0:09:55	0:15:15	0:05:40	0:20:55	DEL FEENIX
7°	Maias Muete Henao	0:05:58	0:09:52	0:15:50	0:05:14	0:21:04	CORALES DEL SANTUARIO
8°	Maximiliano Salasar Deuque	0:06:16	0:08:39	0:14:55	0:06:46	0:21:41	NATIVOS MARINILLA
9°	Nicolas Guisao Rendon	0:05:58	0:09:56	0:15:54	0:06:41	0:22:35	DEL FEENIX
10°	Emmanuel Guisao rendo	0:06:09	0:10:03	0:16:12	0:06:54	0:23:06	DEL FEENIX
11°	José Manuel Duque	0:06:54	0:08:58	0:15:52	0:07:22	0:23:14	NATIVOS MARINILLA
12°	Ángel David Calvijo	0:06:13	0:10:00	0:16:13	0:07:23	0:23:36	DEL FEENIX
13°	Genaro Ramírez Botero	0:05:31	0:11:47	0:17:18	0:06:56	0:24:14	DIPORT
14°	Samuel Zalazar	0:06:00	0:09:52	0:15:52	0:09:43	0:25:35	INDEPENDIENTE

RAMA: FEMENINA

PTO	DEPORTISTAS	ATLETSMO	NATACIÓN	ACUM-ATLET	ATLETISMO	LLEGADA	CLUB
1°	Mariana Cuervo Pemberthy	0:05:55	0:08:53	0:14:48	0:06:16	0:21:04	KRONOS
2°	Isabella Álzate García	0:06:10	0:08:40	0:14:50	0:07:06	0:21:56	DEL FENIX
3°	valentina Restrepo Duque	0:05:40	0:09:10	0:14:50	0:07:16	0:22:06	ESCUATLON
4°	Yumi Valentina Sánchez	0:07:04	0:09:16	0:16:20	0:06:06	0:22:26	NATIVOS MARINILLA
5°	Valery Nicol Quintana	0:07:04	0:08:20	0:15:24	0:07:44	0:23:08	CREAFAM
6°	Heily Sofia Tobón	0:06:35	0:11:05	0:17:40	0:07:55	0:25:35	DEL FENIX
7°	Luciana Monsalve Jiménez	0:07:12	0:10:16	0:17:28	0:08:10	0:25:38	DEL FENIX
8°	Sara Isabel Atehortúa	0:06:50	0:10:57	0:17:47	0:08:08	0:25:55	DEL FENIX

9°	Julieta Gallo Hoyos	0:08:16	0:10:04	0:18:20	0:07:54	0:26:14	DEL FENIX

DISTANCIA: 2.4 kms-1000 mts-
2.4 kms
categoría : JUVENIL
RAMA: MASCULINA

PTO	DEPORTISTAS	ATLETSMO	NATACIÓN	ACUM-ATLET	ATLETISMO	LLEGADA	CLUB
1°	Josue Martinez Navas	0:10:09	0:14:41	0:24:50	0:10:46	0:35:36	KRONOS
2°	Santiago Suarez Morales	0:10:15	0:16:55	0:27:10	0:11:20	0:38:30	KRONOS
3°	Martin Mojica Cardenas	0:10:48	0:15:42	0:26:30	0:12:03	0:38:33	ESCUATLON
4°	Nicolas Porras Rodriquez	0:10:58	0:15:47	0:26:45	0:13:37	0:40:22	KRONOS
5°	Felipe Salazar Manco	0:11:21	0:22:29	0:33:50	0:13:02	0:46:52	CLUP DIPORT
6°	Jose Fernando Lora	0:12:53	0:16:45	0:29:38	0:17:27	0:47:05	KRONOS

RAMA:FEMENINA

PTO	DEPORTISTAS	ATLETISMO	NATACION	ACUM-ATLET	ATLETISMO	LLEGADA	CLUB
1°	Danna Palacio	0:12:03	0:20:07	0:32:10	0:15:50	0:48:00	A LAPS
2°	Isabella Giraldo	0:11:36	0:22:34	0:34:10	0:15:02	0:49:12	INDEPENDIENTE
3°	Estefanny Monsalve	0:12:50	0:24:00	0:36:50	0:14:25	0:51:15	DEL FENIX DEL PEÑOL

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Con el área de la preparación física se están realizando controles de la monitorización de la carga

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	- Medir el nivel de rendimiento de nuestros atletas en el evento clasificatorio de Río negro - Continuar con la preparación para el siguiente evento a realizarse en Chichina, lugar donde serán los JNJ de triatlón
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	**Mesociclo: Transformación**

	Microciclo 9: (del 1 al 7 de julio) de Acercamiento. Comienza a descender levemente el volumen y aumentar progresivamente la forma deportiva. Los trabajos siguen siendo direccionados a la competencia, pero con una reducción del 35 al 40% del volumen. se mantiene la intensidad en un nivel adecuado para afinar las capacidades competitivas. Entrenamiento específico de alta intensidad, pero de media duración (ej.: intervalos intensivos de media y corta duración, trabajo técnico específico). Ritmos de prueba
Semana 2	**Mesociclo: Transformación** **Microciclo 10**: (del 8 al 14 de julio) de Acercamiento. Se desciende nuevamente el volumen en otro 35 a 40% con respecto al microciclo N°9. Comienza a descender levemente la intensidad a excepción de los ejercicios simuladores (ritmo de prueba), mucho trabajo de recuperación a baja intensidad. Aumento de la forma deportiva.
Semana 3	**Mesociclo: Realización I (Rionegro, evento Clasificatorio y Copa Colombia)** **Microciclo 11:** (del 15 al 21 de julio) De competencia. Preparar a los atletas para competir en su mejor forma física y mental para eso deberán entrenarse en un estado bien descansado. Se enfatiza la recuperación completa para asegurar que los atletas estén en su pico de rendimiento.
Semana 4	**ATR II** **Acumulación:** **Microciclo 1:** (del 22 al 31 de julio) de Recuperación: Descanso pasivo del 22 al 25 inclusive. Descanso activo del 26 al 31 de julio. Trabajos de recuperación a baja intensidad, nado continuado, ciclismo con multiplicación moderada y plano, en la carrera a pie, trotes continuados por partes blandas. El volumen de entrenamiento se reduce drásticamente.
Semana 5	NA

Observaciones del periodo
La competencia departamental programada para el 8 de junio ha sido cancelada. En consecuencia, se han reestructurado minuciosamente los horarios y la asistencia de los triatletas de la selección para asegurar una organización eficiente y el continuo desarrollo de los entrenamientos.

FIRMA:

NOMBRE: Martha Cecilia Pemberty Mazo