C

IMDERTY	INFORME DE GESTIÓN DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROCESO:GESTIÓN ADMINISTRATIVA SUBPROCESO: GESTION TALENTO HUMANO	Código: FO-GTH-06
		Versión: 6
		Fecha: 15/01/2024

INFORME No. 05

Identificación del contrato No. 300.11.01.096-2024 DEL 9 DE FEBRERO DE 2024			
Nombre del Contratista		**Objeto del Contrato**	
JOFFREN ANDRES CAICEDO SANCHEZ **C.C 94,536,780**		PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO COMO ENTRENADOR EN EL MEJORAMIENTO DE LOS PROCESOS DEPORTIVOS DE ALTO RENDIMIENTO DEL IMDERTY	
Fecha de Firma del Contrato	**Valor de Contrato**	**Fecha de Inicio**	**Fecha de terminación**
9/02/2024	$ 35.200.000	14/02/2024	27/12/2024
Duración del contrato		**Nombre del Supervisor**	**Cargo**
11 MESES		MARIO BALLESTERO PRADO	SUB GERENCIA DE FOMENTO AL DEPORTE
No de planilla del pago a la seguridad social	**Valor pagado en planilla**	**Fecha de pago**	
9466951369	$ 534.100	6/06/2024	

Valor y Forma de Pago

TREINTA Y CINCO MILLONES DOCIENTOS MIL E PESOS MCTE ($35.200.000) Incluido todos los costos directos eindirectos de las actividades. EL CONTRATANTE cancelará el valor del contrato de la siguiente manera: 1)una primera cuota por la suma de TRES MILLONES DOCIENTOS MIL PESOS MCTE ($3.200.000) pagaderos con corte al 29 de febrero de 2024, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 2) NUEVE (09) cuotas parciales por un valor de TRES MILLONES DOCIENTOS MIL PESOS MCTE ($3.200.000) cada una, los cuales se pagaran con corte al último día hábil de los meses de ABRIL, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre y noviembre previa presentación de informe de gestión y aprobados por el supervisor del contrato; 3) Y una última cuota por la suma de TRES MILLONES DOCIENTOS MIL PESOS MCTE ($3.200.000), que se pagara a la terminación del contrato.

1. OTRO SI

# Otro Si	Tipo de Otro Si	Fecha de Perfeccionamiento	Fecha de Inicio	Fecha de Terminación
#01	Modificatorio	19/02/2024	21/02/2024	27/12/2024

2. EJECUCION DEL CONTRATO

Actividades contratadas	Tareas o actividades realizadas para ejecutar la actividad contratada durante el periodo	Evidencias/Medios de verificación
A) Apoyar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciónes Yumbo de TRIATLON, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente."	Durante el mes de JUNIO, se apoyo y brindo apoyo tecnico y estrategico a la disciplina triatlón en los entrenamientos centrándonos en la preparación técnico-táctica para que los 32 deportistas de los procesos de seleccion Yumbo.	Archivo digital y físico que reposa en el drive y correo del programa de deprorte individual deporte.individual@imderty.gov.co.
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de TRIATLON.	Se participo en el campeonato mexicano de triatlon ixtapa 2024 con la presencia de 3 deportistas yumbeños. de los cuales se tuvo la clasificacion de 3 de nuestros deportistas a el campeonato centroamericano de triatlon a realizarse en republica dominicana.	Archivo digital y físico que reposa en el drive y correo del programa de deprorte individual deporte.individual@imderty.gov.co.
C) Apoyar en la elaboracion, presentacion y actualizacion de informes, registros, formatos y planes de accion con sus debidos soportes y documentacion requerida por la supervision	Se presento plan de accion para el evento ixtapa 2024, evento del cual ya se envio la relacion de gastos. Todo el material generado fue subido al drive proporcionado por el coordinador Leonardo Mosquera, garantizando así la disponibilidad y accesibilidad de la documentación necesaria para el seguimiento y la supervisión del proceso.	Archivo digital y físico que reposa en el drive y correo del programa de deprorte individual deporte.individual@imderty.gov.co.
D) Brindar apoyo a las actividades de la oferta institucional que programe o en las que participe el instituto en el municipio.	Se brindo apoyo en la difusion de las actividades durante el mes de junio.	Archivo digital y físico que reposa en el drive y correo del programa de deprorte individual deporte.individual@imderty.gov.co.
E) Apoyar profesional y asistencialmente a las evaluaciones, convocadas y realizadas en el laboratorio LECYD y llevar a cabo las recomendaciones para potencializar el rendimiento deportivo	Se realizo evaluacion de control y analisis de movimiento de los deportistas que participaron en el evento ixtapa 2024.	Archivo digital y físico que reposa en el drive y correo del programa de deprorte individual deporte.individual@imderty.gov.co..

F) Apoyar en la articulacion de los monitores de educación física y escuelas de formación deportiva IMDERTY para la detección de talentos para la disciplina deportiva de TRIATLON	Asistimos a la reunión de socialización con directivos del colegio leonor leurido velazco, donde se hizo emplame para solicitar la intervencion de los monitores deportivos , en la busqueda de hacer un semillero.	Archivo digital y físico que reposa en el drive y correo del programa de deprorte individual deporte.individual@imderty.gov.co.

Observaciones

No aplica para este periodo.

3. EJECUCION PRESUPUESTAL

Valor del Contrato	Valor a Pagar	Valor por Ejecutar	Periodo del informe	Mes del Informe
$ 35.200.000	$ 0	$ 0	0	Enero
	$ 3.200.000	$ 32.000.000	1	Febrero
	$ 3.200.000	$ 28.800.000	2	Marzo
	$ 3.200.000	$ 25.600.000	3	Abril
	$ 3.200.000	$ 22.400.000	4	Mayo
	$ 3.200.000	$ 19.200.000	5	Junio
			6	Julio
			7	Agosto
			8	Septiembre
			9	Octubre
			10	Noviembre
			11	Diciembre

4. CERTIFICACIONES

4.1 POR PARTE DEL CONTRATISTA:

En mi condición de contratista independiente al servicio del IMDERTY, en apliación del artículo 1 de Decreto Nacional No. 1273 de Julio de 2018, manifiesto bajo la gravedad de juramento que el recibo de pago de la planilla única por aportes a la seguridad social correspondiente al mes de **JUNIO** en ejecución del contrato No. 300.11.01.096-2024, se realiza y se entrega dentro de los cinco (5) primeros días del mes de **JULIO**

4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:

Certifico el cumplimiento a satisfacción de las obligaciones establecidas en el contrato por parte del contratista en desarrollo de las actividades específicas descritas en el informe de gestión correspondiente al mes de JUNIO de 2024 según lo pactado en el contrato en referencia, informe de gestión que se anexa debidamente refrendado por las partes.

5. OBSERVACIONES GENERALES

N/A

Para constancia de lo anterior, se firma el siguiente Informe de gestión del contrato No. 300.11.01.096-2024, en el Municipio de Yumbo, el día VEINTIOCHO (28) dias del mes de JUNIO de 2024.

FIRMA DEL SUPERVISOR
MARIO BALLESTEROS PRADO

Leonardo Mosquera

FIRMA DEL APOYO SUPERVISIÓN
LEONARDO MOSQUERA

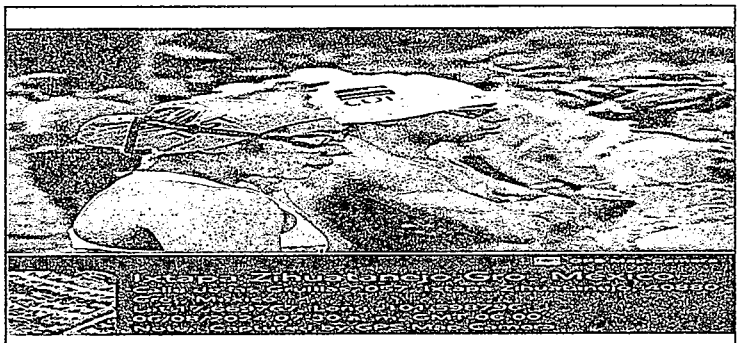
Andres Caicedo S.

FIRMA DEL CONTRATISTA
JOFFREN ANDRES CAICEDO

IMDERTY INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO	REGISTRO FOTOGRAFICO	VERSION	04
	PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	FECHA:	15/01/2024
		CODIGO:	FO-GDD-27

CONTRATISTA:	JOFFREN ANDRES CAICEDO
No. Contrato	300.11.01.096-2024

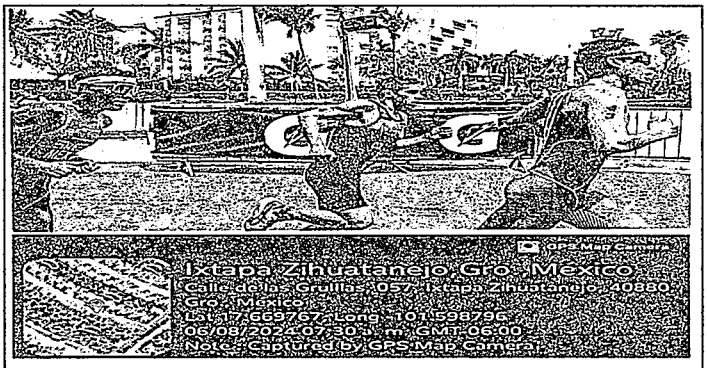
MES:	JUNIO	ACTIVIDAD CONTRACTUAL	A-B-C-D-E-F



Lugar:	IXTAPA – MEXICO
	JUNIO 2024

Descripción de la foto

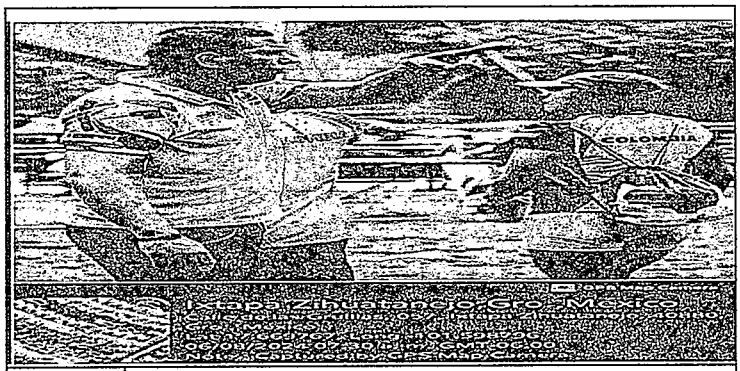
Se apoyo dirección de los procesos técnicos y tácticos de la disciplina de TRIATLON en el evento copa continental de triatlón Ixtapa 2024, con el objetivo de evaluar los deportistas de los diferentes municipios que nos representarán en los próximos Juegos Departamentales.



Lugar:	IXTAPA – MEXICO
Fecha:	JUNIO 2024

Descripción de la foto

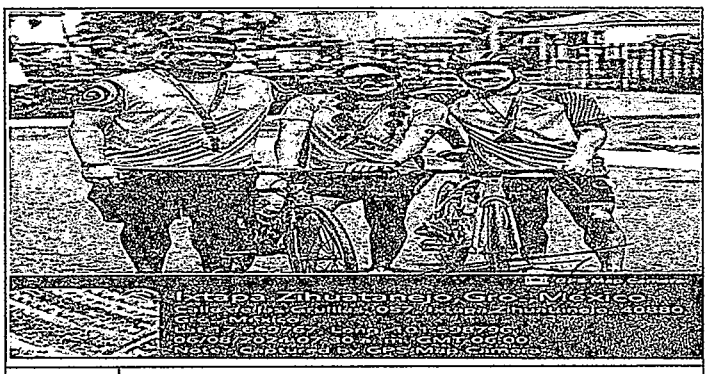
Se apoyo dirección de los procesos técnicos y tácticos de la disciplina de TRIATLON en el evento copa continental de triatlón Ixtapa 2024, con el objetivo de evaluar los deportistas de los diferentes municipios que nos representarán en los próximos Juegos Departamentales.



Lugar:	IXTAPA – MEXICO
Fecha:	JUNIO 2024

Descripción de la Actividad

Se apoyo dirección de los procesos técnicos y tácticos de la disciplina de TRIATLON en el evento copa continental de triatlón Ixtapa 2024, con el objetivo de evaluar los deportistas de los diferentes municipios que nos representarán en los próximos Juegos Departamentales.



Lugar:	IXTAPA – MEXICO
Fecha:	JUNIO 2024

Descripción de la Actividad

Se apoyo dirección de los procesos técnicos y tácticos de la disciplina de TRIATLON en el evento copa continental de triatlón Ixtapa 2024, con el objetivo de evaluar los deportistas de los diferentes municipios que nos representarán en los próximos Juegos Departamentales.

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO
IMDERTY

INFORME EJECUTIVO JUNIO 2024

LEONARDO MOSQUERA
Coordinador Deportes Individuales

Yumbo

INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO
IMDERTY

COMPONENTE TÉCNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

INTRODUCCIÓN

En el mes se continuó con el proceso de entrenamiento de las disciplinas triatlón y natación teniendo en cuenta las necesidades específicas, y situaciones individuales que presentan nuestros deportistas en la situación específica estratégica rumbo a los eventos deportivos correspondientes al año 2024.
A continuación, se relacionan las diferentes actividades realizadas durante este mes:

B) COMPONENTE INFORMATIVO

1) Reportar deportistas nuevos, proceso de captación, etc.

- En este mes se logró incorporar una chica Karol michell guerao que proviene de palmira , la cual se hizo la gestión para hacer parte de la selección yumbo y se convierte en un excelente refuerzo para nuestra presentación en los JD 2025

2) Reportar seguimiento a deportistas radicados en el exterior (especificidad del proceso). Si los tiene

- Ninguno actualmente

3) Reportar información sobre resultados de evaluaciones como: chequeos, topes, test físicos, test técnicos, selectivos, valoraciones biomédicas, etc.

4) Reportar el desarrollo de fogueos y concentraciones.

- En este momento el equipo se encuentra en el proceso de chequeos y eventos nacionales, el pasado 17 al 19 del mes de JUNIO se compitió en el evento COPA COLOMBIA DE TRIATLÓN MONTERIA con una participación de 6 atletas . eventos que sirven para evaluar todo lo relacionado con el ámbito competitivo y de iniciación , Los resultados nos arrojaron marcas que nos muestran el proceso de los chicos y las falencias que puedan tener .

Destacando la participación de los deportistas:
EVENTO DE LA DISCIPLINA TRIATLON
ALEJANDRO VILLOTA
VALERIE HERNANDEZ
LINA ZABALA
MICHELL GUERAO

5) Realizar descripción de las participaciones en: reuniones, capacitaciones (cursos, seminarios, diplomados, etc.).

Se tuvo en cuenta todas las actividades y reuniones propias del cargo del correspondiente y su efectiva participación:
Durante el mes de JUNIO se ejecutaron las siguientes actividades derivadas de la ejecución del contrato.

- Aplicación y evaluación inicial de los chicos proyectados a juegos departamentales,
- socialización con los deportistas del mesociclo 5, correspondiente al mes en el cual se tocaron los siguientes temas : cómo y de qué manera se aplicarán las cargas a los deportistas, marcas para eventos del presente mes y proyecciones a los eventos de natación ;chequeo departamental de natación clasificatorio a selección valle , y en el caso de triatlón campeonato interclubes MONTERIA Envió de video a la institución educativa colegio metropolitano de yumbo, como un mecanismo de promoción, del proyecto de masificación de la disciplina deportiva triatlón .

- Ninguno en el momento

C) formato información de planificación mensual, se anexa formato en Excel.

Este informe da cuenta de los entrenamientos y días cumplidos (asistencia del 100%) por los deportistas a mi cargo, entrenamiento que se realiza de manera presencial , de lunes a viernes de 2 a 7 p.m y los sábados de 7 a 10 .am distribuidos en los horarios por disciplina en este momento realizados en las piscinas panamericanas de cali , con un grupo variado de deportistas, mujeres, hombres, niños entre los 12 y 19 años, adolescentes entre 13 a 19 años. Con un total de 18 deportistas de los cuales 13 están en el rango de edad de 11 a 14 años, y 5 deportistas en el rango de edad de 15 a 19 años.

Por medio de nuestra oferta deportiva buscamos contribuir al desarrollo humano, logrando que nuestros deportistas ocupen de manera adecuada su tiempo libre , además de promover y crear las condiciones para que el municipio se convierta y sea considerado como una potencia en la natación y el triatlon, , buscando una coordinación y articulación entre los diferentes actores deportivos, quienes confluyen en los diferentes resultados y estrategias que se convierten en modelos nivel departamental y nacional, en unidades de entrenamiento y desarrollo de las mismas
Durante la vigencia del mes se llevaron a cabo varias actividades o procesos, los cuales apuntaron a cumplir con las diferentes metas de nuestro Plan general encaminado a los Posibles juegos deportivos departamentales 2025

D) Informe escrito donde se describan las actividades realizadas en cada MICROCICLO.

Actividades desarrolladas:

CLASE DE PROCESO MASIFICACIÓN NATACION Y TRIATLON.

Realizado por el ENTRENADOR ANDRES CAICEDO, Actividad que involucra los componentes coordinativos y motores, implícitos en la práctica y ejecución de nuestro deporte, además de brindar una alternativa diferente para los chicos con este tipo de clases , por medio del método lúdico buscamos mejorar las habilidades específicas implícitas en las técnicas natatorias.

CHEQUEOS DE HABILIDADES LOS DÍAS DOMINGO .

Actividad de índole transversal, entre liga del valle y el club tsunami que los chicos puedan simular espacios competitivos externos y evaluar los aspectos técnicos inmersos en este deporte.
Seguiremos el tiempo necesario con estas clases para garantizar el rendimiento de los deportistas proyectados a los próximos posibles JUEGOS DEPARTAMENTALES 2025. En las disciplinas deportivas natación y triatlón.

En este mes , el objetivo principal fue garantizar que los chicos tengan día a dia clases dinámicas y estructuradas además de competir en válidas de manera presencial . Fortaleciendo los trabajos técnico y físico en las diferentes etapas de preparación que se planificaron en el plan de trabajo del macro 2024, se ejecutaron las diferentes actividades con el fin mantener lo mas posible las cualidades físicas en los deportistas y fortalecer las cualidades técnicas de cada uno de los chicos y de esta manera evitar lesiones al terminar esta contingencia

Atentamente,

J. Andres Caicedo G.

JOFFREN ANDRES CAICEDO
ENTRENADOR NATACION Y TRIATLON

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TRIATHLON

PERIODO: PREPARACION GENERAL N° 24

MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR ENTRENADOR: JOFFREN ANDRES CAICEDO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R							P	R
VOLUMEN	2	2	3	3	3	3	3	3							11	11
INTENSIDAD	1	1	3	3	3	3	3	3							10	10
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1							4	4
PRE.FIS.GENERAL	0	0	30	30	30	30	30	30							90	90
Resistencia aerobica	0	0	60	60	60	60	60	60							180	180
W anaerobico			20	20			20	20								
W fuerza- explosiva	0	0			10	10										
Circuitos	0	0			20	20										
W. gimnasio			40	40			40	40								
W. intervalados																
PRE. FIS.ESPECIAL	0	0	40	40	40	40	40	40							120	120
control en agua	0	0	0	0	0	0	0	0								
YOGA	20	20	0	0	0	0	0	0								
APP NIKE	15	15	0	0	0	0	0	0								
pliometria	0	0	10	10	10	10	10	10								
tecnica nat-all-cicl (emuladores)	0	0	20	20	20	20	20	20								
PRE .TEC	0	0	0	0	0	0	0	0							0	0
PRE.TEOR.PSICOLOGICA									20	20					20	20
													total micro		230	230

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	11	11	100%
PRE.FIS.GENERAL	230	230	100%
PRE.FIS.ESPEC	120	120	100%
PRE.TEC.TAC	0	0	100%
PREP TEORI. SICOL	20	20	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TRIATHLON

PERIODO: PREPARACION GENERAL N° 23

MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR ENTRENADOR: JOFFREN ANDRES CAICEDO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R						R	P	R
VOLUMEN	2	2	3	3	3	3	3	3						3	11	14
INTENSIDAD	1	1	3	3	3	3	3	3						3	10	13
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1						1	4	5
PRE.FIS.GENERAL	0	0	35	35	35	35	35	35						35	105	140
Resistencia aerobica	0	0	60	40	60	50	60	60						60	180	210
W anaerobico			20	20			20	20								
W fuerza- explosiva	0	0			10	10										
Circuitos	0	0			15	15								15		
W. gimnasio			40	40			40	40								
W. intervalados																
PRE. FIS.ESPECIAL	0	0	40	40	40	40	40	40						30	120	150
control en agua	0	0	0	0	0	0	0	0						0		
YOGA	15	20	0	0	0	0	0	0						0		
CROOS COUNTRY	25	15	0	0	0	0	0	0						0		
pliometria	0	0	10	10	10	10	10	10						10		
tecnica nat-atl-cicl (emuladores)	0	0	20	20	20	20	20	20						20		
PRE.FIS.TEC	0	0	0	0	0	0	0	0						0	0	0
PRE.TEOR.SICOLOGICA											15	15			15	15
											total micro:				240	305

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	11	14	100%
PRE.FIS.GENERAL	240	305	100%
PRE.FIS.ESPEC	120	150	100%
PRE.TEC.TAC	0	0	100%
PREP TEORI. SICOL	15	15	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TRIATHLON

PERIODO: PREPARACION GENERAL 22

MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR ENTRENADOR: JOFFREN ANDRES CAICEDO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	0	0		14
INTENSIDAD	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	0	0	0	0		13
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0		5
PRE.FIS.GENERAL	0	0	70	70	70	70	70	70	70	70	0	0	0	0		280
Resistencia aerobica	0	0	30	30	30	30	30	30	30	30	0	0	0	0		120
W anaerobico			10	10			10	10								
W fuerza- explosiva	0	0							15	15						
COMPETENCIA MARCAS MIN.	0	0			0	0			0	0	60	60	60	60	60	60
W. gimnasio (en casa)			0	0			0	0	0							
W. intervalados																
PRE. FIS.ESPECIAL	0	0	30	30	30	30	30	30	30	30	0	0			120	120
control en agua	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
YOGA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
CROOS COUNTRY	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0						
pliometria	0	0	10	10	10	10	10	10	10	10						
tecnica nat-atl-cicl (emuladores)	0	0	20	20	20	20	20	20	20	20	0	0	0	0		
PRE.FIS.TEC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0
PRE.TEOR.SICOLOGICA											15	15			15	15
											total micro:				135	415

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	14	14	100%
PRE.FIS.GENERAL	135	415	100%
PRE.FIS.ESPEC	120	120	100%
PRE.TEC.TAC	0	0	100%
PREP TEORI. SICOL	15	15	100%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO TRIATHLON

PERIODO: PREPARACION GENERAL N° 21

MESOCICLO: BASICO DESARROLLADOR ENTRENADOR: JOFFREN ANDRES CAICEDO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	17	17
INTENSIDAD	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	24	24
SESIONES	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7	7
PRE.FIS.GENERAL	0	0	80	80	80	80	80	80	80	80	80	0	0	0	400	320
Resistencia aerobica	0	0	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	240	240
W anaerobico			10	10			10	10								
W fuerza- explosiva	0	0							15	15						
Circuitos	0	0			15	15			20	20						
ESCENARIO			30	30			30	30								
W. intervalados																
PRE. FIS.ESPECIAL	0	0	35	35	30	30	30	30	30	30	0	0	0	0	125	125
control en agua	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0		
YOGA	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0		
CROSS COUNTRY	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0		
pliometria	0	0	15	15	10	10	10	10	10	10			0	0		
tecnica nat-atl-cicl (emuladores)	0	0	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20		
PRE.FIS.TEC	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PRE.TEOR.SICOLOGICA											15	15			15	15
											total micro:					

15	15
540	460

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	17	17	100%
PRE.FIS.GENERAL	540	460	100%
PRE.FIS.ESPEC	125	125	100%
PRE.TEC.TAC	0	0	100%
PREP TEORI. SICOL	15	15	100%

PLANILLA ASISTENCIA

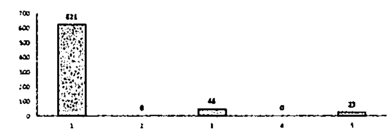
PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA	VERSION 04
SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE	FECHA:04/06/2021
	CODIGO: FO-GDD-67

CONTRATISTA	MES:	JUNIO	2024 AÑO
	LUGAR DE ENTRENO:	IMDERTY - CALI PISCINAS PANAMERICANAS	
DEPORTE - ACTIVIDAD	DIAS:	LUNES A SABADO	
	HORA:	4 :00 PM A 7:00 P.M	

COVENCIONES DE INASISTENCIA	
ASISTENCIA	A
ENFERMEDAD	E
PERMISO	P
PERMISO EN CLASE	PC
FALTA	F

PROGRAMAS	MASIFICACION					
	DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO			NEVE	RECREACION	CLUBES
	PRIMERA INFANCIA			EDUCACION FISIC	ESCUELAS DE FORMACION	
	COMPETENCIA					
	CONJUNTO			INDIVIDUAL	ADAPTADO	

GRAFICA DE ASISTENCIA



No DE MUJERES	10
No DE HOMBRES	13

No DEPORTISTAS POR EDADES	
MENOS DE 6 AÑOS	0
6 A 10 AÑOS	0
11 A 14 AÑOS	7
15 A 19 AÑOS	12
20 A 59 AÑOS	0
MAS DE 60 AÑOS	0

COMUNAS			
COMUNA 1	7	COMUNA 8	0
COMUNA 2	7	COMUNA 9	0
COMUNA 3	7	COMUNA 10	0
COMUNA 4	7	COMUNA 11	0
COMUNA 5	0	COMUNA 12	0
COMUNA 6	0	COMUNA 13	0
COMUNA 7	0		

No	NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	TALENTO	TIPO DE DOCUMENTO	DOCUMENTO	GENERO M	GENERO F	IE - COLEGIO - GRUPO - CLUB	GRADO	TIPO DISCAPACIDAD	LGBTI	ETNIA	DIRECCION	BARRIO	COMUNA	EPS	TELEFONO
1																			
2	VALENTINA	CENTENO	BOLAÑOS	17		TARJETA DE IDENTIDAD	1.116.372.041	M		JOSE MARIA CORDOBA	11			MAYORITARIO	Carrera 5 #11-67	BOLIVAR	3	Nueva eps	3116431234
3	SANTIAGO	OSPINA	SALAZAR	16		CEDULA DE CIUDADANIA	1.193.267.108	M		LICEO	IMETY			MAYORITARIO	Carrera 12 # #12-06	LA ESTANCIA	1	comfand	3214531564
4	NEYTAM ALEXIS	SANTACRUZ	SANCHEZ	17		TARJETA DE IDENTIDAD	1.109.165.058	M		LICEO	9			MAYORITARIO	# 23-41 Torre 6A a	GUACANDA	2	salud total	3114512390
5	JUAN	UMAÑA	HOYOS	15		TARJETA DE IDENTIDAD	1.109.180.701	M		LICEO	7			MAYORITARIO	Cra 8 # 9-61	BELALCAZAR	2	asmet salud	3009812310
6	HARVEY	BERMUDEZ	AGUIRRE	17		TARJETA DE IDENTIDAD	1.109.184.374	M		GALÁN	9			MAYORITARIO	Cll 6N #CN24	BOLIVAR	1	sanitas	3103219843
7	SAMUEL ALEJANDRO	RODRIGUEZ	RODRIGUEZ	16		TARJETA DE IDENTIDAD	1.116.372.712	M		JOSE MARIA CORDOBA	8			MAYORITARIO	CRA 8a #1-10	FRAY PEÑA	3	comfand	3223214532
8	NIXSON	BUITRAGO	TORRES	18		CEDULA DE CIUDADANIA	1.193.572.574	M		LICEO	7			MAYORITARIO	Carrera 4 # 1-67	URIBE	2	comfand	3214321189
9	CAMILA	ARANGO	LOPEZ	14		TARJETA DE IDENTIDAD	1.006.101.445	M		CENTRO DEL COMERCIO Y BACHILLERATO	10			MAYORITARIO	Car 6aN # 10bis-04	URIBE	2	comfenalco	3004453210
10	ANDRYCK	BUITRAGO	PIEDRAHITA	16		TARJETA DE IDENTIDAD	1.105.363.312	M		LICEO	9			MAYORITARIO	Cra 9B#14-52	BELALCAZAR	4	comfand	3505934510
11	HILARY	PORRAS	RODRIGUEZ	14		TARJETA DE IDENTIDAD	1116373573		F	CENTRO DEL COMERCIO Y BACHILLERATO	8			MAYORITARIO	Crr7 con cll7N 7#4	BOLIVAR	2	SOS	3112134532
12	MICHELL	CASTAÑO	MALAGA	18		CEDULA DE CIUDADANIA	1110047163		F	CENTRO DEL COMERCIO Y BACHILLERATO	11			MAYORITARIO	Calle 17 # 12010	BOLIVAR	2	comfand	3004401233
13	ALEJANDRO	VILLOTA	QUINTERO	15		TARJETA DE IDENTIDAD	1110057164	M		CAÑAVERALES	8			MAYORITARIO	calle 7 16 f 104	BELALCAZAR	2	comfand	3113304310
14	EVELYN SHIRLEY	GUECHE	GALÓN	15		TARJETA DE IDENTIDAD	1110043837		F	LICEO	8			MAYORITARIO	carrera 8a # 2n-49	SAN FERNANDO	4	comfand	3113213456
15	MIGUEL ANGEL	RAYO	LOPEZ	15		TARJETA DE IDENTIDAD	1.116.334.482	M		LICEO	8			MAYORITARIO	Cra 18 # 9-12	BELLAVISTA	1	ASMET salud	3005223412
	GRUPO INICIACION																		
16	EMELY	CORREA	VERA	12		TARJETA DE IDENTIDAD	1116374781		F	KENNEDY	4			MAYORITARIO	CR 6N F6N24	panorama	1	Nueva eps	3214531564
17	SANTIAGO	SALAZAR	SANCHEZ	12		TARJETA DE IDENTIDAD	1116374661	M		COMFANDI	6			MAYORITARIO	CRA 8a #1-10	fray peña	2	comfand	3114512390
18	SARAY	OCAMPO	CASTRO	12		TARJETA DE IDENTIDAD	1030100098		F	CEAT GENERAL	6			MAYORITARIO	Carrera 4 # 1-67	CAMPESTRE REAL	2	salud total	3009812310
19	BRITANY	VELEZ	OREJUELA	12		TARJETA DE IDENTIDAD	1002342111		F	LICEO	4			MAYORITARIO	Car 6aN # 10bis-04	LA ESTANCIA	1	asmet salud	3103219843
20	EMANUEL	SANCHEZ	CAICEDO	11		TARJETA DE IDENTIDAD	1116378268	M		CORDOBA	5			MAYORITARIO	Cra 9B#14-52	URIBE	3	sanitas	3223214532
21	GABRIELA	COLLAZOS	GUAZA	11		TARJETA DE IDENTIDAD	1212713069		F	COMFANDI	5			MAYORITARIO	Crr7 con cll7N 7#4	URIBE	2	comfand	3214321189
22	LUCIANA	GUAZA	SILVA	11		TARJETA DE IDENTIDAD	1104822917		F	CEAT GENERAL	6			MAYORITARIO	Carrera 5 #11-67	LA ESTANCIA	2	comfand	3004453210
23	SHERYL	ANGULO	MORENO	11		TARJETA DE IDENTIDAD	1105320198		F	LICEO	7			MAYORITARIO	Carrera 12 # #12-66	CORVIVALLE	3	comfenalco	3114512390
24	LUNA	LUCIO	VELEZ	11		TARJETA DE IDENTIDAD	1.108.647.889		F	LICEO	6			MAYORITARIO	# 23-41 Torre 6A a	URIBE	2	Nueva eps	3009812310
26																			
27																			
28																			
29																			
30																			
31																			
32																			
33																			
34																			
35																			
36																			
37																			
38																			
39																			
40																			

DIA

No	SA 1	DO 2	LU 3	MA 4	MI 5	JU 6	VI 7	SA 8	DO 9	LU 10	MA 11	MI 12	JU 13	VI 14	SA 15	DO 16	LU 17	MA 18	MI 19	JU 20	VI 21	SA 22	DO 23	LU 24	MA 25	MI 26	JU 27	VI 28	SA 29	DO 30	A	E	P	PC	F
2	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	26	0	2	0	2
3	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	F	A	A	A	27	0	2	0	1
4	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	27	0	2	0	1
5	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
6	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	27	0	2	0	1
7	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	26	0	2	0	2
8	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
9	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
10	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	F	P	P	A	A	A	A	A	25	0	2	0	3
11	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
12	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
13	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	27	0	2	0	1
14	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
15	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	26	0	2	0	2
16	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	26	0	2	0	2
17	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	F	A	A	A	27	0	2	0	1
18	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	27	0	2	0	1
19	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
20	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	27	0	2	0	1
21	A	A	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	26	0	2	0	2
22	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
23	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	P	A	A	A	A	A	28	0	2	0	0
24	F	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	F	A	A	A	A	F	P	P	A	A	A	A	A	25	0	2	0	3
SUMATORIA																															621	0	46	0	33

FIRMA PROFESOR

Vo Bo COORDINADOR

IMDERTY

INFORME MICROCICLOS

VERSION: 01

OBJETIVO: MEJORAR SU CAPACIDAD AERÓBICA Y DESARROLLAR SU CAPACIDAD VOLITIVA

SEMANA: 24 AL 30 DE JUNIO

MES: JUNIO **SEMANA No:** 24 **MICROCICLO:** BASICO DESARROLLADOR

PERIODO: PREPARACION FISICA GENERAL **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** IMDERTY

SESION:1 LUNES			SESION:2 MARTES			SESION:3 MIERCOLES			SESION:4 JUEVES			SESION:5 VIERNES			SESION:6 SABADO			SESION:7 DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
	X			X			X			X			X			X			X	
PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL		
10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO		
TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES (BOTAR)			TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA DE			TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA			TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES			TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA			TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE			TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA		
SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA DE CUCLILLAS SALTOS			SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA			SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA			SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA DE CUCLILLAS			SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE			SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE			SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE		
TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO		
FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y		
CICLISMO 40K	NATACION 5	ATLETISMO 15K	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO	CICLISMO	ATLETISMO	NATACION	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO	CICLISMO 40K	NATACION 5	ATLETISMO 15K	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO	CICLISMO	ATLETISMO	NATACION	CICLISMO
10x200M en zic zac	600M ejerci tec libr	1K EJERC TEC CARRERA		600M ejerci tec libr				600M ejerci tec libr	10x200M en zic zac	600M ejerci tec libr		10x200M en zic z	600M ejerci tec libr	1K EJERC TEC C	10x200M en zic	600M ejerci tec libr				600M ejerci tec libr	10x200M en zic zac
3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE	5X400 2'T/D		3X200 COMBI D/I ENTRE				3X200 COMBI D/I ENTRE	3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE		3x2K en las 3 po	3X200 COMBI D/I ENTRE	5X400 2'T/D	3x2K en las 3 po	3X200 COMBI D/I ENTRE				3X200 COMBI D/I ENTRE	3x2K en las 3 posiciones
5K de pie en curvas	4X200M LIBR T/D 3'	5X1K D2'XK	SE REALIZA TRABAJO DE RODILLO DE 18K	4X200M LIBR T/D 3'	SE REALIZA TRABAJO DE VELOCIDAD CONSTANTE TRAS CARRO POR 20 K CON INTERVALOS DE DESCANZO DE 1'30 CADA 2K	SE REALIZAN DUATLONES CON UNA DISTANCIA DE 20K		4X200M LIBR T/D 3'	5K de pie en curvas	4X200M LIBR T/D 3'	SE REALIZA TRABAJO DE VELOCIDAD CONSTANTE TRAS CARRO POR 20 K CON INTERVALOS DE DESCANZO DE 1'30 CADA 2K	5K de pie en curv	4X200M LIBR T/D 3'	5X1K D2'XK	5K de pie en cur	4X200M LIBR T/D 3'	SE REALIZA TRABAJO DE VELOCIDAD CONSTANTE TRAS CARRO POR 20 K CON INTERVALOS DE DESCANZO DE 1'30 CADA 2K	SE REALIZAN DUATLONES CON UNA DISTANCIA DE 20K		4X200M LIBR T/D 3'	5K de pie en curvas
4x2K con T2	200M ESPALDA PECHO			200M ESPALDA PEC				200M ESPALDA PECHO	4x2K con T2	200M ESPALDA PECH		4x2K con T2	200M ESPALDA PECHO		4x2K con T2	200M ESPALDA				200M ESPALDA P	4x2K con T2
5x2K contra reloj	20X50 T/D 45s			20X50 T/D 45s				20X50 T/D 45s	5x2K contra reloj	20X50 T/D 45s		5x2K contra reloj	20X50 T/D 45s		5x2K contra relo	20X50 T/D 45s				20X50 T/D 45s	5x2K contra reloj
	TOMADOS 400, 200, 100,			TOMADOS 400, 200				TOMADOS 400, 200, 100,		TOMADOS 400, 200, 1			TOMADOS 400, 200, 100,			TOMADOS 400,				TOMADOS 400, 200, 100,	
PARTE CENTRAL																					
PARTE FINAL																					
aflojamiento trote suave en el puesto con estiramiento localizado			crioterapia en sus casa asistido desde el aplicativo			charla para mirar sensaciones en esta primera semana			strechng dirigido enfasis cadena sinetica posterior.												
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ASISTIDO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO												

ENTRENADOR Y/O MONITOR: JOFFREN ANDRES CAICEDO

DEPORTE: TRIATHLON

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION: 01

FECHA: 22/06/2016

OBJETIVO: MEJORAR SU CAPACIDAD AERÓBICA Y DESARROLLAR SU CAPACIDAD VOLITIVA

SEMANA: 17 AL 23 DE JUNIO

MES: JUNIO | SEMANA No: 23 | MICROCICLO: BASICO DESARROLLADOR

PERIODO: PREPARACION FISICA GENERAL | SITIO DE ENTRENAMIENTO: IMDERTY Y CARRETERAS ALEDAÑAS

SESION:1 LUNES			SESION:2 MARTES			SESION:3 MIERCOLES			SESION:4 JUEVES			SESION:5 VIERNES			SESION:6 SABADO			SESION:7 DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde		Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
	X			X			X			X			X		X	X		X		
PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL		
PARTE INICIAL			10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO			EVENTO MUNICIPAL NATACION			EVENTO MUNICIPAL NATACION			EVENTO NACIONAL		
10-15' CALENTAMIENTO			TROTE SUAVE EN EL SITIO . SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES (ROTAR)			TROTE SUAVE EN EL SITIO . SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES (ROTAR)			TROTE SUAVE EN EL SITIO . SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES (ROTAR)			DEPARTAMETAL DE PISCINA CORTA			DEPARTAMETAL DE PISCINA CORTA			CAMPEONATO NACIONAL DE DUATLON		
TROTE SUAVE EN EL SITIO . SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES			SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA DE CUCLILLAS SALTOS VERTICALES			SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA DE CUCLILLAS SALTOS VERTICALES			SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA DE CUCLILLAS SALTOS VERTICALES			LINAVALLE			LINAVALLE			FEDERACION COLOMBIANA DE TRIATLON		
			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO											
			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.											
CICLISMO 40K	NATACION 5	ATLETISMO 10K	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO	CICLISMO	ATLETISMO	NATACION	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO									
10x200M en zic zac	600M ejercl tec libr	1K EJERC TEC CARRERA		600M ejercl tec libr				600M ejercl tec libr	10x200M en zic zac	600M ejercl tec libr		COPA COLOMBIA			COPA COLOMBIA			COPA COLOMBIA		
3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE	5X400 2'T/D		3X200 COMBI D/I ENTRE				3X200 COMBI D/I ENTRE	3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE	1K EJERC TEC	MONTERIA			MONTERIA			MONTERIA		
5K de pie en cuevas	4X200M LIBR T/D 3'	5X1K D2'XK	SE REALIZA TRABAJO DE RODILLO DE 10K	4X200M LIBR T/D 3'	SE REALIZA TRABAJO DE VELOCIDAD CORTA SIMULANDO RITMO COMP. DESCANSO LARGO	SE REALIZAN DUATLONES CON UNA DISTANCIA DE 1K		4X200M LIBR T/D 3'	5K de pie en cuevas	4X200M LIBR T/D 3'	5X400 2'T/D	CLASIFICATORIO JUEGOS NACIONALES			CLASIFICATORIO JUEGOS NACIONALES			CLASIFICATORIO JUEGOS NACIONALES		
4x2K con T2	200M ESPALDA PECHO			200M ESPALDA PEC				200M ESPALDA PECHO	4x2K con T2	200M ESPALDA PECH	5X1K D2'XK									
5x2K contra reloj	20X50 T/D 45s			20X50 T/D 45s				20X50 T/D 45s	5x2K contra reloj	20X50 T/D 45s										
	TOMADOS 400, 200, 100,			TOMADOS 400, 200				TOMADOS 200, 100,		TOMADOS , 200, 100,										
PARTE FINAL																				
aflojamiento trote suave en el puesto con estiramiento localizado			crioterapia en sus casa asistido desde el aplicativo			charla para mirar sensaciones en esta semana			streching dirigido enfasis cadena sinetica posterior.											
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ASISTIDO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO											

IMDERTY

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION: 01
FECHA: 22/06/2016
PAG 1 DE 1

OBJETIVO: MEJORAR SU CAPACIDAD AERÓBICA Y DESARROLLAR SU CAPACIDAD VOLITIVA

SEMANA: 10 AL 16 DE JUNIO

MES: JUNIO | SEMANA No: 22 | MICROCICLO: BASICO DESARROLLADOR

PERIODO: PREPARACION FISICA GENERAL | SITIO DE ENTRENAMIENTO: EN CASA CON MANEJO DEL APLICATIVO ZOOM

SESION:1 LUNES			SESION:2 MARTES		SESION:3 MIERCOLES			SESION:4 JUEVES			SESION:5 VIERNES			SESION:6 SABADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
	X			X		X			X			X			X		X		
PARTE INICIAL			PARTE INICIAL		PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			RUTA CALI SANTANDER DE QUILICHAO		
10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO		10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO			CIERRE					
TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES			TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA DE		TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA			TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES			TROTE SUAVE EN EL SITIO , SALTAR SOBRE LA			ENTRENAMIENTO CON SELECCIÓN VALLE					
			SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA		SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA			SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE LA OTRA DE CUCLILLAS			SALTAR SOBRE UNA PIERNA DESPUES SOBRE			NATACION					
			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO		TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			PROCESO TRANSVERZAL					
			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y		FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y								
CICLISMO 40K	NATACION 6	ATLETISMO 15K	EMULADORES TRIATLON		CICLISMO	ATLETISMO	NATACION	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO	PARTE INICIAL					
10x200M en zic zac	600M ejerci tec libr	1K EJERC TEC CARRERA					600M ejerci tec libr	10x200M en zic zac	600M ejerci tec libr		10x200M en zic z	600M ejerci tec libr	1K EJERC TEC	CAMPEONATO					
3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE	5X400 2´T/D					3X200 COMBI D/I ENTRE	3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE	SE REALIZA TRABAJO DE VELOCIDAD CONSTANTE TRAS CARRO POR 2 K CON INTERVALOS DE DESCANZO DE 1´30	3x2K en las 3 po	3X200 COMBI D/I ENTRE	5X400 2´T/D	COPA COLOMBIA TRIATLON					
5K de pie en curvas	4X200M LIBR T/D 3'	5X1K D2´XK	(Pesos personalizados y acorde a edades) 1. Remo al pecho 2. Pecho acostado 3. Goma de brazos con alternancia de piernas 4. Carro de brazos		SE REALIZAN DUATLONES CON UNA DISTANCIA DE 20K		4X200M LIBR T/D 3'	5K de pie en curvas	4X200M LIBR T/D 3'		5K de pie en cur	4X200M LIBR T/D 3'	5X1K D2´XK	CLASIFICATORIO					
4x2K con T2	200M ESPALDA PECHO		4. Carro de brazos 5. Goma de brazos con tubo brazos rectos 6. Patada vertical en goma				200M ESPALDA PECHO	4x2K con T2	200M ESPALDA PECH		4x2K con T2	200M ESPALDA PECHO		BARRANQUILLA					
5x2K contra reloj	20X50 T/D 45s		7. Sentadillas con peso (8. Salto con goma en hombros 9. Patada goma horizontal 10. Carro piernas 11. Goma de brazos con alternancia de piernas				20X50 T/D 45s	5x2K contra reloj	20X50 T/D 45s			20X50 T/D 45s							
	TOMADOS 400, 200, 100,						TOMADOS 400, 200, 100,		TOMADOS 400, 200, 1									BARRANQUILLA	
aflojamiento trote suave en el puesto con estiramiento localizado			crioterapia en sus casa asistido desde el aplicativo		charla para mirar sensaciones en esta primera semana			streching dirigido enfasis cadena sinolica posterior.			aflojamiento trote suave en el puesto con estiramiento localizado			crioterapia en casa					
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ASISTIDO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO		EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ASISTIDO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO					

IMDERTY	INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21	VERSION: 01 FECHA: 22/06/2016 PAG 1 DE 1

OBJETIVO: MEJORAR SU CAPACIDAD AERÓBICA Y DESARROLLAR SU CAPACIDAD VOLITIVA

SEMANA : 3 AL 9 DE JUNIO

MES: JUNIO SEMANA No: 21 MICROCICLO: BASICO DESARROLLADOR

PERIODO: GENERAL SITIO DE ENTRENAMIENTO: IMDERTY Y CARRERETAS ALEDAÑAS

SESION:1 LUNES			SESION:2 MARTES			SESION:3 MIERCOLES			SESION:4 JUEVES			SESION:5 VIERNES			SESION:6 SABADO			SESION:7 DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde		Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
	X			X			X			X			X			X		X		
PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			PARTE INICIAL			CHEQUEO			CHEQUEO		
10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO			10-15' CALENTAMIENTO			NATACION VALLE			CICLISMO		
TROTE SUAVE EN EL SITIO . SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES			TROTE SUAVE EN EL SITIO . SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES			TROTE SUAVE EN EL SITIO . SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES			TROTE SUAVE EN EL SITIO . SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES			TROTE SUAVE EN EL SITIO . SALTAR SOBRE LA PUNTA DE LOSPIES			CALI			YUMBO - LAGO CALIMA		
			SALTo con lazo o atletismo con banda			SALTo con lazo o atletismo con banda			SALTo con lazo o atletismo con banda			SALTo con lazo o atletismo con banda								
			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO			TORCIONES LATERALES DEL TRONCO								
			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.			FLEXIONES LATERALES DEL TRONCO Y CIRCUNDUCCIONES.								
CICLISMO 40K	NATACION 6	ATLETISMO 15K	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO	CICLISMO	ATLETISMO	NATACION	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO	CICLISMO	NATACION	ATLETISMO		X			X	
10x200M en zic zac	600M ejerci tec libr	1K EJERC TEC CARRERA	10x200M en zic zac	600M ejerci tec libr				600M ejerci tec libr	10x200M en zic zac	600M ejerci tec libr		10x200M en zic z	600M ejerci tec libr	1K EJERC TEC C	CHEQUEO			CHEQUEO		
3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE	5X400 2'T/D	3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE				3X200 COMBI D/I ENTRE	3x2K en las 3 posiciones	3X200 COMBI D/I ENTRE		3x2K en las 3 po	3X200 COMBI D/I ENTRE	5X400 2'T/D	NATACION VALLE			CICLISMO		
5K de pie en curvas	4X200M LIBR T/D 3'	5X1K D2'XK	5K de pie en curvas	4X200M LIBR T/D 3'	SE REALIZA TRABAJO DE VELOCIDAD CONSTANTE TRAS CARRO POR 20 K CON INTERVALOS DE DESCANZO DE 1'30 CADA 2K	SE REALIZAN DUATLONES CON UNA DISTANCIA DE 20K		4X200M LIBR T/D 3'	5K de pie en curvas	4X200M LIBR T/D 3'	SE REALIZA TRABAJO DE VELOCIDAD CONSTANTE TRAS CARRO POR 20 K CON INTERVALOS DE DESCANZO DE 1'30 CADA 2K	5K de pie en cur	4X200M LIBR T/D 3'	5X1K D2'XK	CALI			YUMBO - LAGO CALIMA		
4x2K con T2	200M ESPALDA PECHO		4x2K con T2	200M ESPALDA PEC				200M ESPALDA PECHO	4x2K con T2	200M ESPALDA PECH		4x2K con T2	200M ESPALDA PECHO							
5x2K contra reloj	20X50 T/D 45s		5x2K contra reloj	20X50 T/D 45s				20X50 T/D 45s	5x2K contra reloj	20X50 T/D 45s		5x2K contra reloj	20X50 T/D 45s							
	TOMADOS 400, 200, 100,			TOMADOS 400, 200				TOMADOS 400, 200, 100,		TOMADOS 400, 200, 1			TOMADOS 400, 200, 100,							
PARTE FINAL																				
aflojamiento trote suave en el puesto con estiramiento localizado			crioterapia en sus casa asistido desde el aplicativo			charla para mirar sensaciones en esta primera semana			streching dirigido enfasis cadena sinelica posterior.			CHARLA DE LA CLASE			crioterapia en sus casa asistido desde el aplicativo			charla para mirar sensaciones en esta primera semana		
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ASISTIDO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO ASISTIDO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO		

aportes en línea

Resumen General de Pago

96

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 94536780		CAICEDO SANCHEZ JOFFREN ANDRES	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	carrera 40 b 14 b 31	CALI-VALLE	3796556	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-05	2024-05	687425142	9466951369	I	2024/06/21	2024/06/06	BANCO DAVIVIENDA	0	$534,100

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$276,200	$0	$0	$276,200
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$276,200	$0	$0	$276,200
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$42,100	$0	$0	$42,100
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$42,100	$0	$0	$42,100
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$215,800	$0	$0	$215,800
EPS SURA (ANTES SUSALUD)	EPS010	800,088,702	2	1	$215,800	$0	$0	$215,800
TOTAL				1	$534,100	$0	$0	$534,100

aportes en línea

Resumen General de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE							
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 94536780		CAICEDO SANCHEZ JOFFREN ANDRES	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	carrera 40 b 14 b 31	CALI-VALLE	3796556	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION								
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago	
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-05	2024-05	687425142	9466951369	I	2024/06/21	2024/06/06	BANCO DAVIVIENDA	0	$534,100

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO					PENSION		SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES		
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,726,000	$276,200			$1,726,000	$215,800			$0	$0			$1,726,000	$42,100		$0	$0
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					$1,726,000	$276,200			$1,726,000	$215,800			$0	$0			$1,726,000	$42,100		$0	$0
Ciudad: CALI Depto: VALLE (1 Afiliados)					$1,726,000	$276,200			$1,726,000	$215,800			$0	$0			$1,726,000	$42,100		$0	$0
1	CC 94536780	CAICEDO JOFFREN	230301	30	$1,726,000	$276,200	EPS010	30	$1,726,000	$215,800		0	$0	$0	14-23	30	$1,726,000	$42,100	0	$0	$0
Total	**Afiliados(1)**				$1,726,000	$276,200			$1,726,000	$215,800			$0	$0			$1,726,000	$42,100		$0	$0