Período de Informe	AGOSTO				
Nombre contratista	Jorge Luis Vivas Palacios				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	1040355894		
Liga	Liga de Boxeo de Antioquia				
Deporte / modalidad	Boxeo				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	5	**Masculino** Nro.	9	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Moreno				
Número del contrato	421	**Informe de actividades No**	002		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de Boxeo para Indeportes 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	NATASHA RIVAS APONTE	Minutos 2400	22	20	91%
2	MARISOL ARIAS ALCARAZ	Minutos 2400	22	20	91%
3	KAREN LORENA PAYARES BLANCO	Minutos 2400	22	20	91%
4	JHOAN SEBASTIAN CHICOS	Minutos 2400	22	20	91%
5	DANIEL RODRIGUEZ ACEVEDO	Minutos 2280	22	19	86%
6	YILMAR DEJESUS PEREZ CORDOBA	Minutos 2520	22	21	95%
7	JERONIMO RIVERA TORRES	Minutos 2640	22	22	100%
8	SANTIAGO OSORIO CHAVERRA	Minutos 2520	22	21	95%
9	ADRIANA SMITH MONTALVO PRADA	Minutos 2400	22	20	91%
10	YEIDY ANDREA PRIETO GARCIA	Minutos 2520	22	21	95%

11	ERICK CASTRO TUBERQUIA	Minutos 2520	22	21	95%
12	JHON FREDY GAMBOA	Minutos 2400	22	20	91%
13	JAIR CABEZA MORA	Minutos 2520	22	21	95%
14	YAISIR SMITH PAYARES BLANCO	Minutos 2400	22	20	91%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	contribuir al desarrollo de la fuerza y la resistencia a través de los trabajos de circuitos.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Calentamiento 15’ Entrenamiento de Resistencia Carrera continua: 45 minutos a ritmo moderado Farlet 35 minutos Carreara de repeticiones 10x30” Trabajo en bolsa pesada: 3 rounds de 5 minutosEjercicios generales 15
Semana 2	Entrenamiento de Fuerza (Circuito) Volumen: 3 sets x 12-15 repeticiones Escuela de boxeo-15’ Escuela de Combate 8x4’x1’ Golpes Rectos y sus Defensas. Intensidad: Moderada Ejercicios generales 15’
Semana 3	Ejercicios generales 15 6 rounds de 3 minutos de trabajo en el saco con 1 minuto de descanso 30 minutos de trabajo táctico Intensidad: 80-90% de la frecuencia cardíaca máxima Resistencia a la Velocidad - Carrera por asaltos.6 x 5’ x 1’ Cuello-10’ Aparato Vest-10’ Ejercicios generales 15
Semana 4	Ejercicios generales 15 4 series de 8 repeticiones en ejercicios compuestos 40 minutos de trabajo técnico en el ring Calentamiento 15’ Entrenamiento de Fuerza (Pesas)

	Volumen: 4 sets x 10-12 repeticiones 08 repeticiones de 10 (brazos y piernas), Espalda, abdominales, hombros. Abdominales-10' Ejercicios generales 15'
Semana 5	Escuela de Boxeo-30' enfatizando en la técnica del Recto de izquierda a la cara y todas sus defensas (manos/piernas y tronco). Escuela de combate -55' Enfatizando en el Recto de izquierda a la cara y defensas (manos/piernas y tronco). Sombra- 2x5'x1' Cuerda - 2x5'x1' 30 minutos de trabajo técnico Intensidad: baja Ejercicios generales 15

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Las competencias esta programadas para el mes de agosto

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Los test se realizaron en el mes de septiembre

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mejorar la técnica y el gesto deportivo a través de ejercicios articulados
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Calentamiento 15’ Entrenamiento de Resistencia Carrera continua: 45 minutos a ritmo moderado Farlet 35 minutos Carreara de repeticiones 10x30” Trabajo en bolsa pesada: 3 rounds de 5 minutos Ejercicios generales 15
Semana 2	Entrenamiento de Fuerza (Circuito) Volumen: 3 sets x 12-15 repeticiones Escuela de boxeo-15’ Escuela de Combate 8x4’x1’ Golpes Rectos y sus Defensas. Intensidad: Moderada Ejercicios generales 15’
Semana 3	Calentamiento 15’ CIRCUITO Aparatos- 4’x4’x1’ Cuerdas -4x4’x1’ Sombra-4’x4’x1’ Mascota-4x4’x1 30 minutos de trabajo técnico Intensidad: baja Ejercicios generales 15’
Semana 4	Calentamiento 15’ Entrenamiento de Fuerza (Pesas) Volumen: 4 sets x 10-12 repeticiones -Fuerza resistencia-90’ (70%) 08 repeticiones de 10 (brazos y piernas), Espalda, abdominales, hombros.

	Abdominales-10’ Intensidad: Moderada Ejercicios generales 15’
Semana 5	Calentamiento 15’ 6 rounds de 3 minutos de trabajo en el saco con 1 minuto de descanso 30 minutos de trabajo táctico Escuela de Boxeo-30’ enfatizando en la técnica del Recto de izquierda a la cara y todas sus defensas (manos/piernas y tronco). Escuela de combate -50’ Enfatizando en el Recto de izquierda a la cara y defensas (manos/piernas y tronco). Intensidad: 80-90% de la frecuencia cardíaca máxima Ejercicios generales 15’

Observaciones del periodo
Mejoro notoriamente la asistencia de los deportistas, hubo mayor compromiso por parte de los mismos y se llevaron a cabalidad todas las actividades propuestas.

FIRMA:
NOMBRE: JORGE LUS VIVAS PALACIOS