Período de Informe	Julio			
Nombre contratista	Ivan Alejandro Vargas Lopera			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	98.558.024	
Liga	Patinaje			
Deporte / modalidad	**Velocidad**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**16**	**Masculino** Nro.	**12**
Supervisor del contrato	Jairo Jiménez			
Número del contrato	154	**Informe de actividades No**	5	
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 Patinaje de Antioquia, modalidad velocidad, en 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	Sarita Uribe Ramirez	732 km	44	44	100%
2	Guadalupe Bedoya	732 km	44	44	100%
3	Emelith Rodriguez	732 km	44	44	100%
4	Yoselyn Rojo	681 km	44	44	100%
5	Emmily Gutierrez	463 km	33	33	100%
6	Juliana Villada	681 km	44	44	100%

7	Jeronimo Sanchez	915 km	44	44	100%
8	Emmanuel Valencia	915 km	44	44	100%
9	Emmanuel Ramos	525 km	33	33	100%
10	Tomas Moncada	754 km	44	44	100%
11	Juan Jose Calderon	754 km	44	44	100%
12	Salome Sanchez	644 km	33	33	100%
13	Maria Isabel Cano	732 km	44	44	100%
14	Valentina Higuita	644 km	33	33	100%
15	Salome Salinas	463 km	33	33	100%
16	Isabella Gallo	681 km	44	44	100%
17	Maria Fernanda Espinosa	681 km	44	44	100%
18	Juan Sebastian Uribe	915 km	44	44	100%
19	Kayden Toro	728 km	33	33	100%
20	Juan Jose Buitrago	754 km	33	33	100%
21	Alejandra Londoño	644 km	33	33	100%
22	Allison Correa	732 km	44	44	100%
23	Valeria Rodriguez	463 km	33	33	100%
24	Sara Muñoz	463 km	33	33	100%
25	Julian Usuga	915 km	44	44	100%
26	Mauricio Garcia	915 km	44	44	100%
27	Simon Saraza	525 km	33	33	100%
28	Juan Jose Saraza	525 km	33	33	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Participar en el campeonato nacional selectivo a celebrarse en el municipio de guarne Antioquia Realizar los volúmenes propuestos en el plan de trabajo, con miras a la participación de los deportistas en uno de los eventos fundamentales del año (Selectivo Nacional).Se tiene planificado realizar por modalidad los siguientes volúmenes: Velocidad damas 463 km Fondo damas 732 km

	Velocidad varones 525 km Fondo varones 915 km
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Selectivo del 3 al 6 en el municipio de Guarne (Antioquia)
Semana 2	Se trabajaron en promedio 281 km de entrenamiento en patines para fondistas y 192 km para velocistas, enfocados en el vo2 Max, técnica de curva y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la Modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90%. Se trabajaron en promedio 41 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 32 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e interválicos.
Semana 3	Se trabajaron en promedio 274 km de entrenamiento en patines para fondistas y 155 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, empujes de curva y trabajos específicos, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo con énfasis en fuerza rápida en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 60% y 80% 235 km de ciclismo, distribuidos los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas. Se trabajaron en promedio 41 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 25 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 4	Se trabajaron en promedio 114 km de entrenamiento en patines para fondistas y 90 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, empujes de curva y recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Se trabajaron en promedio 23 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 19 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 5	

	Se trabajaron en promedio 112 km de entrenamiento en patines para fondistas y 81 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, técnica de curva y recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Se trabajaron en promedio 22 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 12 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se realizó el campeonato nacional selectivo, del 3 al 6 de julio en el municipio de guarne, donde tres deportistas antioqueñas fueron clasificadas a la selección Colombia con miras al campeonato mundial a realizarse en Italia en el mes de septiembre.

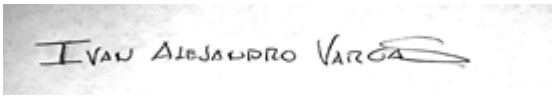
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Valeria Rodríguez, velocidad mayores damas Alejandra Londoño fondo mayores damas Salome Salinas velocidad juvenil damas

OBJETIVO DEL *SIGUIENTE* PERIODO	Participar en la I valida nacional y campeonato panamericano de clubes y naciones en Ibagué del 3 al 6 de agosto. Realizar los volúmenes propuestos en el plan de trabajo, con miras a la participación de los deportistas en el campeonato panamericano de clubes y naciones. Se tiene planificado realizar por modalidad los siguientes volúmenes: Velocidad damas 654 km

	Fondo damas 812 km Velocidad varones 714 km Fondo varones 894 km
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Campeonato panamericano de naciones a realizarse en ibague
Semana 2	Se trabajarán en promedio 312 km de entrenamiento en patines para fondistas y 192 km para velocistas, enfocados en el vo2 Max, técnica de empujes y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la Modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 70 y el 80%. Se trabajarán en promedio 39 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 28 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e interválicos.
Semana 3	Se trabajarán en promedio 322 km de entrenamiento en patines para fondistas y 171 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, empujes de curva y trabajos específicos, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo con énfasis en fuerza rápida en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 70% y 80% 250 km de ciclismo, distribuidos los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas. Se trabajarán en promedio 44 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 29 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 4	Se trabajarán en promedio 126 km de entrenamiento en patines para fondistas y 99 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, empujes de recta, según la modalidad y salidas para los velocistas estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Se trabajarán en promedio 22 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 16 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 5	Se trabajarán en promedio 108 km de entrenamiento en patines para fondistas y 79 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, técnica de curva y recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes.

	Se trabajaron en promedio 25 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 15 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.

Observaciones del periodo
Para este periodo se destaca la clasificación de 3 deportistas antioqueñas al campeonato del mundo, teniendo en cuenta que la expectativa era baja para la posible clasificación de una de estas atletas. También es de resaltar que la deportista Valeria Rodríguez, ganó uno de los cupos más difíciles de conseguir en el nacional selectivo, ya que por velocidad individual solo clasificaba una deportista al mundial y ella lo logró por encima de insignes velocistas del país como Geiny Pájaro; Además de ello, realizó su mejor marca personal que al mismo tiempo es récord mundial, de la prueba de los 200 metros pista, con un tiempo de 18.260



_____

FIRMA:

NOMBRE: **Iván Alejandro Vargas Lopera**