Período de Informe	Julio			
Nombre contratista	Cesar Arnolfo Delgado Alarcon			
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	3474237	
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	101	**Informe de actividades No**	006	
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 semifondo, 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	Stefania Gómez Hurtado	76	45	45	100
2	Valentina Becerra Quintanilla	76	36	36	100
3	Isabella bedoya Calle	76	36	36	100
4	María Paola Muñoz Muñoz	76	36	36	100
5	Cardenio Andrés Fernández Urueta	76	36	36	100
6	Juan Pablo Gamba Martínez	76	36	36	100
7	Sebastián Vélez Naranjo	76	36	36	100
8					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Realizar un periodo de adaptación ya que se inicia un nuevo plan de trabajo, acondicionando tanto el trabajo en agua como en tierra, buscando recuperar la forma física después de un periodo de una semana de vacaciones al término del macro anterior.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Semana de recuperación solo se realizaron trabajos individuales cada deportista tenía el compromiso de no quedarse quieto y realizar a gusto entrenamientos en tierra (Gym, caminatas, Bicicleta, etc.)
Semana 2	Semana de 9 sesiones con mucho trabajo en las zonas aeróbicas A1-A-2 y con algún toque de A3, mucho trabajo con material y partes de estilo (Patada y Brazada) se realizaron para todo el grupo 4 sesiones de trabajo en tierra.
Semana 3	Semana de 9 sesiones se buscó un poco de más calidad en los trabajos aeróbicos, se buscó más trabajos en A3 por lo menos 2 sesiones y se siguió con las 4 sesiones de trabajo en tierra para todo el grupo.
Semana 4	Semana con 9 sesiones donde se mejorará la calidad del trabajo aeróbico, se incluyó trabajos de velocidad y todo el grupo sigue con las 4 sesiones de trabajo en tierra.
Semana 5	Semana de 9 sesiones trabajo aeróbico de calidad, se incluyó dos sesiones de ritmo de carrera, trabajos de pierna y de velocidad con calidad y dos sesiones de velocidad, 4 sesiones de tierra para todo el grupo.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se dio a conocer los deportistas clasificados por Colombia a los Juegos Olímpicos Paris 2024 y tenemos el cupo femenino con Stefania Gómez Hurtado, también se participo con dos deportistas en la tercera parada nacional de aguas abiertas, Sebastián Vélez campeón nacional en 7.5 km categoría 16-17 años.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se realizo un control de Nutrición del grupo con la Nutricionista Vanesa de la Liga para control de pliegues y peso corporal, se trabaja con el grupo Psico-social de la liga con acompañamientos grupales y con algunos individuales.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Realizar un periodo buscando adaptaciones desde lo aeróbico y anaeróbico adaptando el cuerpo para una concentración en altura con algunos nadadores del grupo preparando el suramericano abierto.
Semana 1	Semana de 9 sesiones con trabajo aeróbico y anaeróbico y se realizaran 4 sesiones de gym
Semana 2	Semana de 9 sesiones énfasis en la potencia aeróbica con toques de trabajo de producción láctica y 4 sesiones de físico para los de corta y media distancia y tres para los de larga
Semana 3	Semana de 9 sesiones de agua énfasis en potencia aeróbica mas trabajos de producción láctica y toques de ritmo de prueba, 4 sesiones de físico para los de corta y media distancia y tres para los de larga
Semana 4	Semana de 9 sesiones de agua énfasis en potencia aeróbica más trabajos de producción láctica y toques de ritmo de prueba, 4 sesiones de físico para los de corta y media distancia y tres para los de larga

Semana 5	

Observaciones del periodo
Se realizaron dos planes ya que Stefania se debe preparar para la Olimpiada, pero el resto del grupo lleva como se plantea en este informe la programación y todos con miras a tener un muy buen segundo semestre tanto en lo internacional como en lo nacional.



_____

FIRMA:

NOMBRE: CESAR ARNOLFO DELGADO ALARCON