Período de Informe	julio			
Nombre contratista	José Neber Arias Méndez			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	15302841	
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	102	**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 fondo, en categorías de Juegos Nacionales y realizar la formación específica en el departamento de 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	Ana Sofia Serna	66 horas	39	38	97%
2	Karen Durango	74 horas	39	39	100%
3	María Esther Castañeda	66 horas	39	31	79%
4	María José Hincapié	72 horas	39	38	97%
5	Jorge Mario Murillo	68 horas	39	37	95%
6	Tomas Osorio	70 horas	39	35	90%
7	Víctor José Rosado	68 horas	39	38	97%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Iniciar una nueva temporada con miras a varios campeonatos, entre ellos, suramericano abierto, a comienzo de octubre, juegos nacionales de la juventud en noviembre e interclubes en diciembre. Hacer las correcciones técnicas pertinentes.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Segunda semana después de la recuperación, volumen alto, corregir técnica, iniciando con trabajos de R1 y R2 y 8 entrenamientos. Énfasis en la corrección de errores y mejoramiento de los detalles específicos de cada estilo principal.
Semana 2	Se continúa con el desarrollo aeróbico, aumenta el volumen de forma progresiva, siendo muy específico e individualizar los trabajos con cada deportista y realizar 9 entrenamientos
Semana 3	Aumenta un poco la intensidad el volumen se mantiene, énfasis en el R2 con series largas y poco descanso y toques de VO2 de forma progresiva, primero en libre y más adelante en su estilo principal, realizar 9 entrenamientos
Semana 4	Se continua con el aumento de la intensidad, haciendo trabajos específicos del estilo de cada nadador, realizando series específicas y un poco más cortas, se realizan 9 entrenamientos
Semana 5	Trabajos de R2, con series variadas y con diferentes descansos y Vo2, específicos en el estilo principal, con series más cortas y se realizan 5 entrenamientos

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
N.A.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
- Control antropométrico y nutricional en la liga de natación de Antioquia

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	De acuerdo a la clasificación a los diferentes eventos (copa pacifico, suramericano abierto y juegos nacionales de la juventud) enfocar la preparación según el interés de cada nadador
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Preparación especifica para el siguiente evento, se continua con los trabajos específicos del estilo principal de cada nadador, énfasis en VO2 y se realizan 4 entrenamiento
Semana 2	Prepararse para hacer altura (Karen, Jorge Mario, Víctor y posiblemente Mari Esther) y luego al suramericano, y Tomas Osorio para Copa pacifico, trabajos de VO2 y paso de competencia, 9 entrenamientos.
Semana 3	Semana de mucha intensidad, con volumen medio, trabajando VO2 y paso de competencias, buscando hacer o acercarse a sus parciales, se realizan 9 entrenamiento.
Semana 4	Salida el 21 para la altura en Rio Negro e iniciar la adaptación, sin bajar demasiado el volumen, iniciando con R1 y R2, se realizan 8 entrenamientos

Semana 5	Semana en altura, con volumen medio y trabajos específicos de R2 con descansos variables y algunos taques de VO2, trabajos específicos del estilo principal, se realizan 9 entrenamientos,

Observaciones del periodo
- Periodo de mucha importancia, después de evaluar el desempeño de cada nadador y realizar trabajos de altura con trabajos específicos en el estilo de cada nadador.



FIRMA:
NOMBRE: José Neber Arias Méndez