Período de Informe	JULIO			
Nombre contratista	Noraldo Palacios Rivas			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	71989906	
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE ATLETISMO			
Deporte / modalidad	**Atletismo lanzamiento**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**5**	**Masculino** Nro.	**1**
Supervisor del contrato	Alejandro Navarro Rincón			
Número del contrato	419	**Informe de actividades No**	1	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de atletismo 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	Luisa Fernanda Ortega Romaña	70HR	23	23	100%
2	Carol Michel Chaverra	70HR	23	23	100%
3	Esilda Grandett Álvarez	70HR	23	23	100%
4	José Felipe Fuente Mena	70HR	23	23	100%
5	Andrith Estefany Castro Valenzuela	70HR	23	23	100%
6	Kiarys Vanesa Palacio De Diego	70HR	23	23	100%
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

14					
15					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar los gestos técnicos de bloqueo de cada modalidad o lanzamiento (BALA,DISCO,JABALINA,MARTILLO
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	No aplica
Semana 2	• calentamiento y movilidad articular • estiramiento activo por series y repeticiones • Estímulos con pesas para el desarrollo de la fuerza • 65%70%75%80% por medios de series y repeticiones • Lanzamientos pesados 250 • Lanzamientos técnicos 200 • Saltos explosivos en gradas 60 • Saltos generales libres y vallas 70 • Carreras 30mt,50mt,60mt ,80mt • Flexibilidad gimnasia 15mn
Semana 3	• calentamiento y movilidad articular • calentamiento A.B.C metodología de carrera • libre • fuerza pesas generales (circuitos 60%)5x30sg) lanzamientos livianos (80) lanzamientos técnicos (60) lanzamiento generales (50) fuerza (pesa) 70%75%65% lanzamientos técnicos 50 lanzamiento generales 100 saltos generales 60 alterno carreras 4x30mt flexibilidad pasiva

Semana 4	calentamiento – movilidad articular • metodología A.B,C vallas series y repeticiones • A,B,C metodología carrera serie repeticiones • Fuerza (pesa) 65%60%50% • Lanzamientos técnicos 50 • Lanzamientos pesados 60 • Saltos explosivos 30 • Carreras 3x60 • Flexibilidad
Semana 5	• Calentamiento activo 1 vuelta 400 metros • Durante la última semana se estará realizando controles pedagógicos y técnicos en general • Lanzamientos: • JABALINA ,DISCO,MARTILLO,BALA • SALTOS SIN IMPULSO • SALTO TRIPLES UN PIE • CARRERA 30MT, 60 • FUERZA (PESA)

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
NO APLICA

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)

NO APLICA

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Estimular y mantener los segmentos de fuerza por medios de ejercicios de pesa
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Movilidad articular 10:MT Calentamiento activo Metodología de carrera A.B.C Fuerza pesa 70%75%65%50% Lanzamientos pesados 50 Lanzamientos livianos 20 Lanzamientos técnicos 70 Saltos generales 60 Carreras 2x20mt 2x30mt 1x50mt 1x60mt Gimnasia en pareja
Semana 2	Calentamiento activo 400mt 1x100 progresivo trote 1x100 trote rápido 1x100 caminata rápida 1x100 carrera Lanzamientos pesados Bala general 150 Lanzamientos técnicos 50 Fuerza circuito pesa Saltos explosivos Velocidad 5x20mt Flexibilidad Fuerza pesas 70%60%50% Vuelta a la calma
Semana 3	Movilidad articular 10MN Calentamiento activo A.B.C vallas Lanzamientos técnicos medidos Jabalina ,8 Martillo, 8 Bala , 8 Saltos generales 100

	Velocidad 3x60mt Flexibilidad
Semana 4	Calentamiento 3 vueltas 1.200mt Fuerza pesa 75%65%60% Lanzamientos pesados 50 Lanzamientos livianos 30 Lanzamientos explosivos rápido 10 Saltos grada 8x12 subida Velocidad 4x30mt Fuerza circuito 50% 5 rondas X 30SG Flexibilidad pasiva
Semana 5	CONTROL TECNICO JABALINA MARTILLO BALA DISCO SALTOS VELOCIDAD PESA

Observaciones del periodo
Durante el periodo se notó la mejoría técnica de los lanzadores por individual en cada práctica, técnica donde se corrigió por medios de repeticiones, videos y gestos técnicos



FIRMA:

NOMBRE: NORALDO PALACIOS RIVAS