Período de Informe	JULIO			
Nombre contratista	MANUEL ARTURO OREJUELA MOSQUERA			
Tipo de documento		**Numero de documento**	98761390	
Liga	ATLETISMO			
Deporte / modalidad	**SALTOS**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**1**	**Masculino** Nro.	**3**
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO			
Número del contrato	420	**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	Yeferson Stiwear Mosquera Verona	2040	17	17	100
2	Cristhian David Ruiz Chaverra	2040	17	17	100
3	Juliana Rodriguez Agresott	2040	17	17	100
4	Elian David Keep Cuesta	2040	17	17	100
5					

6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Reunir la mayor cantidad de unidades motoras. Mejorar la técnica de los saltos.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	No aplica
Semana 2	Lunes: trabajo de coordinación intramuscular con ejercicios técnicos de vallas series por 7 repeticiones. Martes: desarrollo de la fuerza con Balones y látex

	Miércoles: Técnica de salto con carreras cortas de 7 y 9 pasos en salto alto, salto largo y salto triple. Jueves: trabajo de fortalecimiento del tren inferior y superior con peso corporal. Viernes: Subir cuesta por 10 repeticiones a una distancia de 15 metros Sábado: día técnico de saltos
Semana 3	Lunes: desarrollo de la técnica de saltos con carreras de 9 pasos por 10 repeticiones Martes: desarrollo de la fuerza con balón y pliometria 7 repeticiones por ejercicio Miércoles: carreras en conos para mejorar la aceleración en el salto y Técnica de saltos a 5 pasos Jueves: trabajo de fuerza con Balones y pliometria Viernes: subidas de escaleras por 10 escalones 4 repeticiones por ejercicio Sábado: trabajo técnico de salto largo salto alto y salto triple a 7 pasos 10 repeticiones
Semana 4	Lunes: desarrollo de la técnica de salto largo salto alto y salto triple. Saltar con obstáculos y caer a la arena ×15 saltos Martes: desarrollo de la fuerza (gimnasio) Miércoles: carreras técnicas de vallas 7 repeticiones con pausa de 5 minutos Jueves: desarrollo de la potencia, ejercicios de saltos con el peso corporal y balón medicinal Viernes: subidas a las escaleras por 4 Sábado: trabajo técnico de saltos
Semana 5	Lunes: desarrollo de la técnica de saltos Martes: desarrollo de la fuerza (gimnasio) Miércoles: Escalera de carreras cortas 120 mt 90 mt 60mt por una repetición y pausa de 15 minutos Jueves: desarrollo de la fuerza con Balones y látex Viernes: trabajo de potencia 10 subidas a una cuesta de 15 mt Sábado: trabajo técnico de saltos

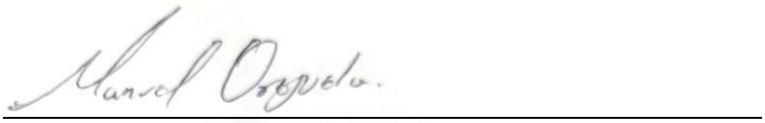
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No aplica

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

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Reunir la mayor cantidad de unidades motoras para saltos Mejorar la técnica de los saltos largo salto alto y salto triple.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Lunes: trabajo de saltos largo a 3 4 y 7 pasos Martes: desarrollando la fuerza con ayudas ergonómicas como balón y látex repeticiones de 15 por ejercicio. Miércoles: carreras con vallas 2 repeticiones a la primera valla 2 a las segunda valla y 5 repeticiones a la quinta valla con pausas de 5 minutos Jueves: trabajo técnico de salto 5 repeticiones de penta saltos salto alto con tres pasos de carrera

	Viernes: 7 subidas en cuesta por 15 metros de altura seguido por 10 carreras sobre conos a 90%de intensidad. Sábado: trabajo técnico de saltos con carreras de 5 y 7 pasos.
Semana 2	Lunes: trabajo de coordinación intramuscular con vallas y polimetría Martes: desarrollo de la fuerza con Balones y saltabilidad Miércoles: trabajo técnico de saltos Jueves: trabajo de fuerza en el gimnacio Viernes: trabajo técnico de saltos Sábado: trote a la playa y recuperación de la semana
Semana 3	Lunes: trabajo de coordinación intramuscular con vallas y polimetría Martes: desarrollo de la fuerza con Balones y saltabilidad Miércoles: trabajo técnico de saltos Jueves: trabajo de fuerza en el gimnacio Viernes: trabajo técnico de saltos Sábado: trote a la playa y recuperación de la semana
Semana 4	Lunes: trabajo técnico de saltos Martes: trabajo de fuerza con látex y balón medicinal Miércoles trabajo técnico de vallas carreras 2 a la primera 2 a la segunda y 5 a la séptima. Jueves: desarrollo de. La técnica de salto a 3, 5 y 7 pasos Viernes: circuito aeróbico de 10 estaciones con pausa de 3 minutos Sábado: trote a la playa 4 kilómetros y trabajo de recuperación dentro del mar
Semana 5	Lunes: trabajo técnico de saltos Martes: trabajo de fuerza con látex y balón medicinal Miércoles trabajo técnico de saltos Jueves: desarrollo de. La técnica de salto a 3, 5 y 7 pasos Viernes: circuito aeróbico de 10 estaciones con pausa de 3 minutos Sábado: trote a la playa 4 kilómetros y trabajo de recuperación dentro del mar

Observaciones del periodo
El este periodo no hubo novedades relevantes



FIRMA:
NOMBRE: Manuel orejuela