Período de Informe	Julio				
Nombre contratista	Oscar Alexander Ramos García				
Tipo de documento	Cc	**Numero de documento**	98627095		
Liga	Karate do				
Deporte / modalidad	**Karate kumite**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**10**	**Masculino** Nro.	**10**	
Supervisor del contrato	Jairo Jimenez Moreno				
Número del contrato	266	**Informe de actividades No**	4		
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 Antioqueña de Karate -Do, modalidad combate con juveniles y mayores, 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	Daniela Londoño	32	32	30	96%
2	Juliana Cano	32	32	24	77%
3	Alejandra Ospina	32	32	25	80%
4	Alejandra Ortega	32	32	29	93%
5	Alejandra Agudelo	32	32	29	93%
6	Samantha Giraldo	32	32	30	96%
7	Manuela Valencia	32	32	0	INCAPACITADA
8	Felipe Ramos Cano	32	32	28	90%
9	Santiago Vega	32	32	30	96%
10	Diego Lemus	32	32	32	100%
11	Jose David Gomez	32	32	28	90%
12	Juan Manuel Gomez	32	32	23	74%
13	Sergio Cuervo	32	32	27	86%
14	Alberto Lozano	32	32	27	86%

15	Mateo Baena	32	32	30	96%
16	Ana Maria Gomez	32	32	23	74%
17	Maria Jose Gomez	32	32	28	90%
18	Manuela Serna	32	32	25	80%
19	Alexander Ramos	32	32	29	93%
20	Geraldine Asprilla	32	32	26	83%
21	Juan David Galeano	32	32	13	42%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	El objetivo principal de este periodo es la recuperación de las capacidades condicionales , con trabajos de fuerza hipertrofia , resistencia aeróbica anaeróbica, nuevas combinaciones de técnicas de brazo y pierna , barridos y acciones técnico tácticas para acciones específicas, desarrollar una agresividad mucho mayor en combate
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Fuerza maximal 5 ×(8 Rep +-75-80%) Trabajos de fuerza olímpica Resistencia específica circuitos Trabajos específicos de pliometricos Saltos en mini vallas Trabajos con psicología
Semana 2	Fuerza maximal 5×(8rep +-75-80) Fuerza resistencia específica circuitos mixtos (fuerza , técnica) Trabajos con bandas Preventivos Técnicos
Semana 3	Fuerza general Trabajos de contrates mixto para desarrollo de la fuerza más velocidad Preventivos Ejercicios con bandas de poder para músculos accesorios Técnico (pateó) Técnico (barridos) Simulación de combate Psicología
Semana 4	Trabajo de fuerza maximal 4(4+-80-85%+4 mo +4plio) Resistencia circuitos mixtos Trabajo técnico en parejas Simulación de combate Recuperación activa Técnicos específicos

Semana 5	Trabajos de fuerza mixta Trabajo de fuerza resistencia Resistencia en circuito mixto tecnico Trabajo de recuperación con bandas. Trabajos de resistencia a la velocidad Simulación de combate Psicología

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
En este mesosiclo no se tuvieron competencias fue un periodo de trabajo de recuperación

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se realizó una sesión con el área de psico social acompañada de el área metodológica el la cual se trató el tema de la toma de decisiones y el uso de drogas como una ayuda para liberar la mente y las consecuencias negativas de estás.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Periodo transito desarrollador en el cual iniciamos los trabajos para afrontar las próximas competencias
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Fuerza maximal Trabajos consentricos combinados con pliometría

	Técnico tácticos en aplicación de las técnicas trabajadas Simulación de combate Resistencia específica
Semana 2	Fuerza Seguir con los trabajos consentricos Trabajo técnico en aplicación de las técnicas y tiempos y distancias de estas técnicas Simulación de combate Trabajos preventivos resistencia específica
Semana 3	Fuerza Seguir con los trabajos consentricos Resistencia con simulación de combate Preventivos Trabajos técnicos individuales Acciones en movilidad Psicología
Semana 4	 Trabajo de fuerza maximal Más pliometria Ejercicios de fuerza olímpica Resistencia específica simulación de combate Combates Preventivos Recuperación psicológica
Semana 5	Trabajos de fuerza mixta Trabajo de fuerza resistencia Resistencia específica simulación de combate Combates Preventivos Trabajo técnico correctivo

Observaciones del periodo
Se le dio unos días de descanso a el equipo y luego se inició con un grupo de ejercicios físicos para mejorar la fuerza pero también mejoren el tono muscular como prevención de lesiones, también un grupo de ejercicios para tener como reserva técnica para utilizar como estrategias contra competidores específicos.



FIRMA:
NOMBRE: Oscar Alexander Ramos García.