

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO		F-AT-35	Version 10
				13/02/2023

Período de Informe		JULIO			
Nombre contratista	RICHARD LEÓN VIZCAYA				
Tipo de documento	C.E / NIT	Numero de documento	1203364 / 7 0 0 2 6 9 7 3 3		
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE JUDO				
Deporte / modalidad	JUDO – COMBATE				
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	09	Masculino Nro.	14	
Supervisor del contrato	JAIRO JIMÉNEZ				
Número del contrato	370	Informe de actividades No		02	
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR INTERNACIONAL DE JUDO PARA INDEPORTES.				

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	MAYELI PEREZ	18	0	2800 min	0%
2	Nayerly Pajoy	18	18	2800 min	100%
3	DARCY RESTREPO	18	18	2800 min	0%
4	DAVID RODRIGUEZ	18	0	2800 min	0%
5	DIEGO GUERRERO	18	18	2800 min	100%
6	EMMANUEL QUIROZ	18	18	2800 min	100%
7	ESTEFANIA GARCIA	18	18	2800 min	100%
8	Santiago Vázquez	18	18	2800 min	100%
9	FERNEY RUIZ	18	18	2800 min	100%
10	Camilo torres	18	18	2800 min	100%
11	Sara zapata	18	09	2800 min	50%
12	Camilo torres	18	18	2800 min	100%
13	Laura gallego	18	09	2800 min	50%
14	Emily Sánchez	18	18	2800 min	100%

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

15	JERONIMO MIRA	18	18	2800 min	100%
16	JERONIMO PINO	18	18	2800 min	100%
17	JUAN P. HERNANDEZ	18	18	2800 min	100%
18	KAREN MURILLO	18	18	2800 min	100%
19	KEINER RUIZ	18	18	2800 min	100%
20	JHONATAN FIGUERO	18	18	2800 min	100%
21	KEYLA VASQUEZ	18	18	2800 min	100%
22	LUCAS GUERRERO	18	18	2800 min	100%
23	MATEO MEJIA	18	18	2800 min	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	PREPARACIÓN- RESTABLECIMIENTO POST – NACIONAL INTER LIGAS
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	MICROCICLO I (RESTABLECIMIENTO) <ul style="list-style-type: none"> AERÓBICO FLEXIBILIDAD RECREACIÓN
Semana 2	MICROCICLO II (ORDINARIO) <ul style="list-style-type: none"> AERÓBICO FLEXIBILIDAD ELEMENTOS BÁSICOS CONTRA- ATAQUES
Semana 3	MICROCICLO III (ESTABLECIMIENTO) <ul style="list-style-type: none"> AERÓBICO COMBATES DE ESTUDIO ELEMENTOS BÁSICOS MEWAZA
Semana 4	MICROCICLO IV (RESTABLECIMIENTO) <ul style="list-style-type: none"> RECREACIÓN ANÁLISIS DE VIDEOS} TÉCNICO TÁCTICO

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Semana 5	<p>MICROCICLO V (ORDINARIO)</p> <ul style="list-style-type: none"> • AERÓBICO LACTÁTICO • RAPIDEZ • FUERZA • COMBATES CONTROL • ATAQUES DIRECTOS • MEWAZA
-----------------	---

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
<p>SE TIENE PREVISTO LA PARTICIPACIÓN CAMPO DE ENTRENAMIENTO EN VENEZUELA Y OPEN PANAMERICANO JUNIOR EN REPUBLICA DOMINICANA</p>

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
<p>TODOS LOS ATLETAS PRIORIZADOS TUVIERON CONTROL MEDICO NUTRICIONISTA- ODONTOLÓGICO Y DE FUERZA</p>

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	INICIO DE ETAPA ESPECIAL DE PREPARACION JUEGOS NACIONALES JUVENILES 2024
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	MESOCICLO BASICO DESARROLLADOR Ordinario <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo aeróbico • Fuerza • Elementos básicos • Flexibilidad • Acciones defensivas
Semana 2	MESOCICLO BASICO DESARROLLADOR Choque <ul style="list-style-type: none"> • AEROBIO • ANAEROBIO LACTACIDO • FUERZA • CONTRA ATAQUES • FLEXIBILIDAD • COMBATES CONTROL •
Semana 3	MESOCICLO BASICO DESARROLLADOR ORDINARIO <ul style="list-style-type: none"> • AEROBIO • ANAEROBIO LACTACIDO • FUERZA • ATAQUES COMBINADOS • FLEXIBILIDAD • COMBATES CONTROL • TOPES
Semana 4	MESOCICLO BASICO DESARROLLADOR CHOQUE <ul style="list-style-type: none"> • VIAJE A VENEZUELA
Semana 5	MESOCICLO BASICO ESTABILIZADOR RESTABLECIMIENTO <ul style="list-style-type: none"> • ATAQUES DIRECTOS • NEWAZA • ANALISIS DE VIDEOS • RECUPERACION HIDROMASAJES

Observaciones del periodo
ETAPA - BÁSICO ESTABILIZADOR

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023



—
FIRMA
NOMBRE: RICHARD LEON VIZCAYA
C.E. 1203364
NIT. - 7 0 0 2 6 9 7 3 3