Período de Informe	Julio			
Nombre contratista	JOSE JULIAN SALDARRIAGA ZAPATA			
Tipo de documento	C.C	**Número de documento**	1026148854	
Liga	NATACIÓN DE ANTIOQUIA			
Deporte / modalidad	**NATACION ARTISTICA**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**14**	**Masculino** Nro.	**0**
Supervisor del contrato	Alejandro Navarro			
Número del contrato	213	**Informe de actividades No**	5	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador para la realización del proceso de preparación física y condicional en deportes de natación artística en las modalidades y 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	MELISA CEBALLOS CORREA	23	23	23	100
2	ESTEFANIA ROA BERNAL	23	23	19	85
3	SARA ESTEFANIA CASTAÑEDA	23	23	18	80
4	SOFIA MARIN SALDARRIAGA	23	23	23	100
5	MANUELA YEPES LOPERA	23	23	23	100
6	DANNA DURANGO HEREDIA	23	23	23	100
7	LUISA FERNANDA BOTERO	23	23	18	80
8	TATIANA TOBON MORALES	23	23	19	85
9	MABEL TOBON MORALES	23	23	23	100
10	SOFIA LOPEZ VINASCO	23	23	23	100

11	MARIA JOSE LONDOÑO CHAVARRIA	23	23	23	100
12	LUCIANA MORALES CORREA	23	23	23	100
13	SAMANTHA ARBELAEZ CASTRILLON	23	23	23	100
14	KARINA VELEZ ZEA	23	23	23	100
15					
16					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	El objetivo debe considerar los siguientes aspectos: • Aumentar resistencia cardio vascular • Fortalecimiento de zona media • Fortalecimiento de músculos estabilizadores • Fortalecimiento de hombros • Aumentar fuerza en brazos
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Trabajo de fortalecimiento con el método pilates. Aumento de resistencia cardio vascular. Trabajos de zona media para mejorar la estabilidad y la propiocepción. Planeación de las sesiones de entrenamiento según lo solicitado por la entrenadora principal.
Semana 2	Trabajos de resistencia cardio vascular para bajar tejido graso. Aumento de fuerza en brazos Aumento de fuerza en piernas Trabajo de prevención de lesiones
Semana 3	Trabajos específicos de natación artística Resistencia cardio vascular para bajar tejido graso Fortalecimiento de zona Core Fortalecimiento de músculos estabilizadores

Semana 4	Test de evaluación y control Fortalecimiento de zona media y músculos estabilizadores Trabajos de resistencia cardio vascular Trabajo de fuerza en brazos.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Interligas en la ciudad de cali, se obtuvieron 10 medallas de oro

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
SE REALIZAN TEST DE RESISTENCIA A LA FUERZA SE REALIZAN PRUEBAS ANTROPOMÉTRICAS POR PARTE DEL EQUIPO DE NUTRICIÓN. PARTICIPACIÓN EN GRUPOS DE ESTUDIO SE SOCIALIZAN TEST DE SALTO POR PARTE DEL EQUIPO BIOMÉDICO

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	• Mantenimiento fuerza en zona Core y rotadores de hombro • Trabajo de fuerza EXPLOSIVA y resistencia a la fuerza para cuádriceps, isquiotibiales, bíceps y tríceps

	• Trabajo isométrico para aductores, abductores, abdomen y glúteos • Trabajo pliométrico • Trabajo específico con implementos • Trabajo de prevención de lesiones en hombros, tobillos y rodillas
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Regulación de las cargas según indicaciones de los entrenadores Aumento de fuerza en brazos Realizar trabajos de explosividad Aumento de velocidad de reacción
Semana 2	Realizar trabajos de velocidad de reacción y aumento en la potencia del salto Trabajos de fortalecimiento de zona media Trabajos de propiocepción
Semana 3	Aumento de fuerza en hombros y brazos Aumento de resistencia cardio vascular Fortalecimiento de zona media
Semana 4	Aumento de fuerza en piernas Trabajos específicos de natación artística Test de evaluación y control

Observaciones del periodo
Participar en los grupos de estudio Realizar test de fuerza

Jose Saldarriaga Zapata

FIRMA:

NOMBRE: JOSE JULIAN SALDARRIAGA ZAPATA