Período de Informe	Julio				
Nombre contratista	Raynel León Villafaña				
Tipo de documento	CE NIT	**Numero de documento**	7998183 700464157-8		
Liga	Canotaje				
Deporte / modalidad	Kayak femenino				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	7	**Masculino** Nro.	**N/P**	
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO				
Número del contrato	387	**Informe de actividades No**	1		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios como entrenador internacional de canotaje 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	Leidy Tatiana Bernal Caldearon.	70 hr	68	66	97
2	Sharick Michel Agudelo Bello.	70hr	68	67	98
3	Katherin Avilez Agudelo.	70hr	68	63	92
4	Luisa Fernanda Guarin serna.	70hr	68	62	84
5	Yerly Tatiana Muños Rua.	70hr	68	67	98
6	Karen Mayli Molina Zuluaga.	70hr	68	54	77
7	Diexe Narem Molina Zuluaga.	70hr	68	16	23
8					
9					
10					
11					

12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Desarrollar la capacidad Aerobia realizando trabajos aeróbicos de larga y media duración en agua y tierra. Desarrollar la hipertrofia muscular de 12 a 15 repeticiones para el aumento de la fuerza.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Remar de 10 km a 14 km en zona 1 con pulsos entre 150 y 160 para contribuir al desarrollo de la resistencia aerobia enfatizando en el desplazamiento del bote. Elevar el desarrollo muscular mediante la hipertrofia realizando 12 y 15 repeticiones para mejorar la fuerza. Trabajo aeróbico mediante la carrera y natación de 45 a 1 hr pulso de 150 a 160 individual.
Semana 2	Remar de 12 km a 16 km en zona 1 con ritmos de paletadas entre 66-70 con pulsos entre 150 y 160 para contribuir al desarrollo de la resistencia aerobia enfatizando en el desplazamiento del bote. Elevar el desarrollo muscular mediante la hipertrofia realizando 12 y 15 repeticiones para mejorar la fuerza. Trabajo aeróbico mediante carrera y natación de 45 a 1 hr pulso 150 a 160
Semana 3	Remar de 12 km a 16 km en zona 1 con ritmos entre 72 y 78 con pulsos entre 155 y 165 para contribuir al desarrollo de la resistencia aerobia enfatizando en el desplazamiento del bote. Elevar el desarrollo muscular mediante la hipertrofia realizando 12 y 15 repeticiones para mejorar la fuerza. Trabajo aerobio mediante carrera y natación 45 a 1 hr individual pulso 150 a 160
Semana 4	Remar de 10 km a 14 km en Z 1 ritmo 72 a 78 pulso 155 a 165, introduciendo Z 2 en distancias 2000 y 4000 km. Manteniendo el desarrollo de la masa muscular mediante el trabajo de hipertrofia 10 a 12 repeticiones.

Semana 5	Remar distancias de 2000m 4000m y 8000m Z 2 contribuyendo al desarrollo del umbral anaerobio introduciendo ritmos de 82 a 86 paletadas con pulsos 165 a 175 Mantener el trabajo de Z 1 aerobio con distancias de 10 km pulsos 150 a 160. Carrera y natación de 45 a 1hr individual.

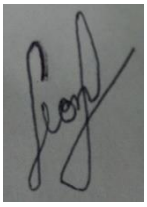
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Control nacional juvenil –Sub 23 Paipa Boyacá 6 de julio del 2024. Copa Colombia, Clasificatorio de Velocidad a Juegos Nacionales Juveniles y Selectivo al Campeonato Mundial Mayores, Guatape-Antioquia 24 al 28 de julio 2024.

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

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Estimular el umbral anaerobio Z 2 con los ritmos establecidos. Elevar los niveles de la Fuerza y resistencia a la fuerza. Mantener los niveles alcanzados en el Z 1 aerobio.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Remar en la Z 2 umbral anaerobio con ritmos entre 82 y 86 paletadas con pulsos entre 165 175. Trabajar la Fuerza máxima con porcientos del 70% al 85%.

	Trabajos de Resistencia a la Fuerza Trabajo Z1 ritmo 72 a 78 paletadas, pulsos 150 a 160
Semana 2	Continuar con el trabajo en la Z2 umbral anaerobio con distancias entre 2000m 4000 y 8000 pulso 165 a 175 con ritmos de paletadas entre 72 a 82. Trabajar la fuerza máxima del 70% al 85%. Resistencia a la fuerza. Trabajo aerobio Z 1 pulso 150 a 160 ritmo 66 a 78 paletadas
Semana 3	Trabajo Z 2 umbral anaerobio. Trabajo en Z3 máximo consumo de oxígeno. Fuerza máxima. Resistencia a la fuerza. Trabajo en Z 1 pulso 150 a 160 ritmo 66 a 78.
Semana 4	Trabajo Z2 Trabajo Z3 Fza máxima R Fuerza Mantenimiento de la Z 1 aeróbico pulso 150 a 160.
Semana 5	Trabajo de Z 2, Z 3, Z4, Mantener los niveles de Z1 Fuerza máxima 80% a 90% Resistencia a la Fuerza.

Observaciones del periodo



FIRMA:
NOMBRE: Raynel León Villafaña.