Período de Informe	Agosto				
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	David Torres Muñoz.				
Número del contrato	387	**Informe de actividades No**	3		
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	67	64	95
2	Sharick Michel Agudelo Bello.	70hr	67	63	94
3	Katherin Avilez Agudelo.	70hr	67	60	89
4	Luisa Fernanda Guarin serna.	70hr	67	62	92
5	Yerly Tatiana Muños Rua.	70hr	67	65	97
6	Karen Mayli Molina Zuluaga.	70hr	67	-	-
7	Diexe Narem Molina Zuluaga.	70hr	67	65	97
8					
9					
10					
11					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Desarrollar 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 realizadas en el 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, 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.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
- Campeonato Nacional de Velocidad Junior, Cadetes, menores e infantil del 3 al 7 de septiembre del 2024. Cesar- Chimichagua.

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	Desarrollar la capacidad anaeróbica mediante trabajos en la Z4, con puso superior a 180 y ritmos de paletadas entre el 95 y 100 %. Mantener la fuerza alcanzada mediante trabajos con el 85 y 95 %. Desarrollar la fuerza rápida Mantener los niveles alcanzados en Z 2 y Z 1 aerobio.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Remar en la Z3 máximo consumo oxígeno pulsos entre 175 a 185 y ritmo entre 95 – 100%. Remar en la Z2 con ritmos entre 82 y 86 paletadas con pulsos entre 165 - 175. Remar en Z4 con ritmos entre el 95 y 100% pulso más 180. Trabajar la Fuerza máxima con porcientos del 85% y 95%. Trabajos de Resistencia a la Fuerza Rápida. 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 165 a 175 con ritmos de paletadas entre 72 a 82. Remar en la Z4 pulso más de 180, ritmo 95 al 100% Remar en la Z5 pulso más de 180, ritmo 100% Trabajar la fuerza máxima con 85 y 95 %. Resistencia a la fuerza Rápida Trabajo aerobio Z 1 pulso 150 a 160 ritmo 66 a 78 paletadas

Semana 3	Remar en la Z4 desarrollo de la capacidad anaerobia puso más 180 con ritmos entre el 95 y 100%. Remar en la Z5 desarrollo de la potencia láctica pulso más de 180 ritmo al 100%. Remar en la Z6 potencia Aláctica pulso más 180 ritmo al 100% Mantener los niveles de fuerza trabajando con el 85 y 95%. Trabajar la Resistencia a la fuerza Rápida. Mantener el nivel de la Z 1 pulso 150 a 160 ritmo 66 a 78.
Semana 4	Trabajo Z4 Trabajo Z5 Trabajo Z6 Mantener los niveles de fuerza mediante el trabajo con el 85 y 95 % Desarrollar la fuerza rápida Mantenimiento de la Z 1 aeróbico pulso 150 a 160.
Semana 5	Trabajo de Z6, Z5, Z4, Mantener los niveles de Z1 Mantener los niveles de Fuerza máxima 85% a 95% Resistencia a la Fuerza rápida.

Observaciones del periodo



FIRMA:

NOMBRE: Raynel León Villafaña.