Período de Informe	AGOST0				
Nombre contratista	Zulay Tatiana Gil Aristizábal				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	1041234805		
Liga	Remo				
Deporte / modalidad	**Scull**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**3**	**Masculino** Nro.	**5**	
Supervisor del contrato	David Torres				
Número del contrato	428	**Informe de actividades No**	2		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de remo 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	Mónica Natalia Jimenes Salazar	75	21	17	81
2	Juan Esteban Calderón Vega	70	21	16	76
3	Juan Esteban Morales Cano	70	21	15	71
4	Thomas Monsalve Giraldo	80	21	21	100
5	Jhonatan Cardona Monsalve	65	21	16	76
6	Nasly Ximena Gil Franco	68	21	16	76
7	Jesús David Gómez González	80	21	21	100
8	Yeimi Valeria pamplona pamplona	60	21	15	71
9					
10					
11					
12					

13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Estimular las habilidades de los deportistas optimizando adecuadamente sus condiciones físicas (fuerza muscular hipertrófica, resistencia muscular, agilidad), adaptadas a nuestra disciplina desarrollando su sensibilidad motora (equilibrio, coordinación) y mejoramiento de sus capacidades.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• Test • Ejercicios básicos de remo • Trabajo en remo ergómetro • Carrera • Trabajos de fuerza gimnasio (sentadilla, pectoral, espalda, cuádriceps)
Semana 2	• Entrenamiento de fortalecimiento (Core, espalda, bíceps, tríceps y brazo) • Resistencia en remo ergómetro • Carrera
Semana 3	• intervalos en ergómetro • Carrera • Fortalecimiento (Core, femoral, cuádriceps y pantorrilla)
Semana 4	• Resistencia en remo ergómetro • Natación • Trabajo de fuerza en gimnasio (Core, espalda, pecho, pierna) • Carrera

Semana 5 **Semana 5**	• Carrera • intervalos en remo ergómetro • ejercicios básicos en tierra • fortalecimiento (Core, femoral, cuádriceps)

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No Aplica

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
No Aplica

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Incrementar la practica deportiva mejorando las condiciones físicas (aeróbicas y anaeróbicas) coordinado con el equilibrio, flexibilidad y trabajos adaptados a nuestra disciplina.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• carrera • Resistencia en remo ergómetro • Trabajos técnicos en tierra • Ejercicios de coordinación en gimnasio
Semana 2	• Test • Ejercicios básicos de remo en gimnasio • Movilidad articular • Carrera
Semana 3	• carrera

	• trabajos técnicos en tierra • ejercicios básicos en gimnasio
Semana 4	• trabajos técnicos en remo ergómetro • fortalecimiento (Core, espalda, pierna, pecho y femoral) • carrera
Semana 5	• resistencia en remo ergómetro • carrera • movilidad articular • ejercicios básicos en gimnasio(sentadilla, espalda, Core, estabilidad)

Observaciones del periodo
No Aplica



_____

FIRMA:

NOMBRE: Zulay Tatiana Gil Aristizábal