Período de Informe	Agosto				
Nombre contratista	José Neber Arias Méndez				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	15302841		
Liga	Natación de Antioquia				
Deporte / modalidad	**Natación Carreras**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**4**	**Masculino** Nro.	**3**	
Supervisor del contrato	Alejandro Navarro				
Número del contrato	529	**Informe de actividades No**	001		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de natación 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	Ana Sofia Serna	40 horas	23	20	87%
2	Karen Durango	46 horas	23	23	100%
3	María Esther Castañeda	40 horas	23	20	87%
4	María José Hincapié	42 horas	23	21	91%
5	Jorge Mario Murillo	42 horas	23	21	91%
6	Tomas Osorio	44 horas	23	22	96%
7	Víctor José Rosado	42 horas	23	21	91%
OBJETIVO DEL					

PERIODO ACTUAL	Realizar una preparación especifica de acuerdo a los objetivos para el resto del año de cada nadador, haciendo énfasis en los detalles técnicos de cada uno, mejorando y aumentando la intensidad.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 4	Una semana de mucho volumen, de 10 sesiones con trabajo aeróbico y anaeróbico, donde se buscó adaptaciones en su estilo principal y se realizaron 4 sesiones de gimnasio para todo el grupo para los que están en altura y de 9 sesiones de agua para los que no estaban en altura.
Semana 5	Se continua con la preparación de alto volumen, semana de 10 sesiones haciendo énfasis en la potencia aeróbica con toques de trabajo de producción láctica y 4 sesiones de físico para los de corta y media distancia y tres para los de larga distancia en la altura, trabajando principalmente en sus estilos y para los que no se realizaron 9 sesiones de agua
Semana 3	N.A.
Semana 4	N.A.
Semana 5	N.A.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
N.A.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
- Se continua con el control nutricional en la liga de natación de Antioquia

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Terminar la altura con algunos y continuar con la preparación para los que van al suramericano a comienzo de octubre.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Semana de 9 sesiones de agua con trabajos de potencia aeróbica y de potencia anaeróbica, y trabajos específicos del estilo principal, con 4 sesiones de gimnasio para todos, donde se separará el grupo en una sesión para los fondistas donde se buscará algo aeróbico en tierra y con mayor volumen.
Semana 2	Semana también de 9 sesiones de agua donde se inicia un poco de descarga en el volumen y aumentó en la intensidad donde se trabajará una sesión más de ritmo de prueba, buscando los parciales y se mantendrán las 4 sesiones de gimnasio, buscando mayor desarrollo de fuerza.
Semana 3	Semana de 9 sesiones de agua y en esta semana se inicia la puesta a punto para los que van al suramericano absoluto y se enfatiza en trabajos de ritmo de carrera y se controla más la fatiga en el gimnasio realizando trabajos más cortos y buscando más potencia y más fuerza

Semana 4	Se trabaja sobre la puesta a punto con 8 sesiones de agua para los del programa corto y 9 sesiones de agua para los del programa largo, buscando los parciales de su prueba principal, 4 sesiones de gimnasio para los del corto y 3 sesiones de gimnasio para los del largo con el objetivo de potencia y fuerza en la tierra, se baja un poco el volumen.
Semana 5	

Observaciones del periodo
Periodo de suma importancia como todos, por los trabajos específicos y de los estilos principales de cada nadador



FIRMA:
NOMBRE: José Neber Arias Méndez