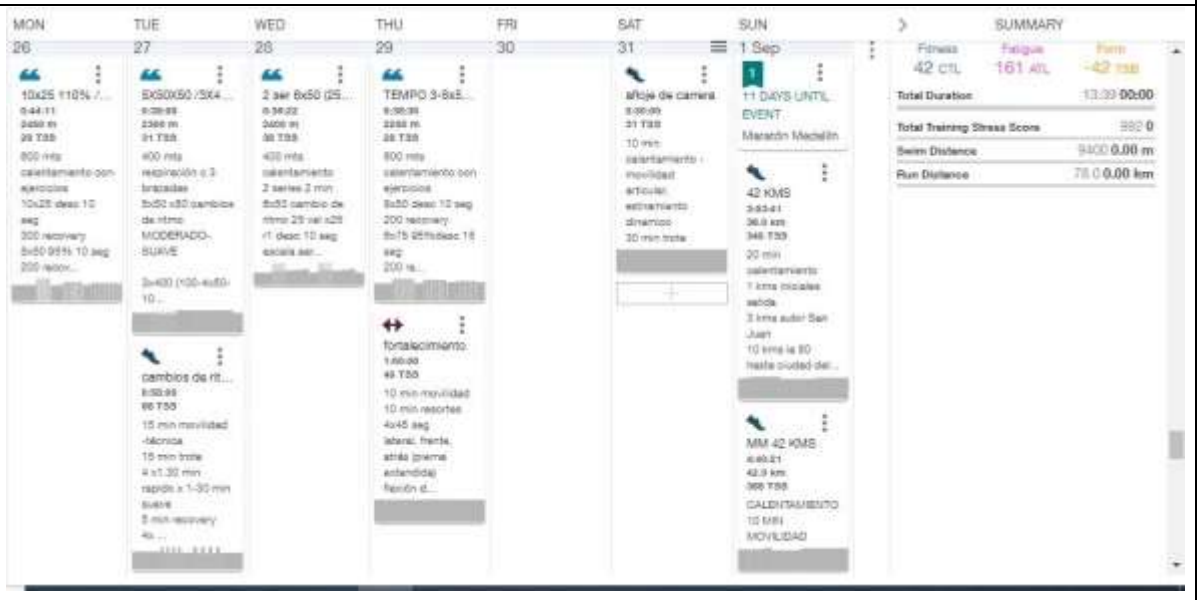
Período de Informe	agosto				
Nombre contratista	MARTHA CECILIA PEMBERTY MAZO				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	43811085		
Liga	Liga Antioqueña de Triatlón				
Deporte / modalidad	**Triatlón /sprint, Acuatlon, Enduro**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**6**	**Masculino** Nro.	**14**	
Supervisor del contrato	DAVID TORRES				
Número del contrato	542	**Informe de actividades No**	1		
Objeto del Contrato	**Prestación de servicios de un entrenador de triatlón 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	Samuel Zuluaga (Rionegro)	105	5	5	100%
2	Jacobo Sánchez	105	20	20	100%
3	Santiago Cano	105	32	32	100%
4	Josué Martínez (Marinilla)	105	32	32	Plan virtual
5	Jerónimo Navarro(peñol)	120	12	12	100%
6	Tomas Espitia	120			
7	Juan José Cadavid	120	40	40	100%
8	Thomas Cano	120	30	30	100%
9	Danna Palacio	120			Plan
10	Laura Ortiz	120	12	12	100%
11	Angie Zambrano	120	30	30	100%

12	Santiago Jaramillo	120 h	45	45	100%
13	Fernando Giraldo (Marinilla)	20 h	10	10	100%
14	Jenny Suarez (Santuario)	30 h	14	14	100%
15	Mariana Cuervo Pemberty	80 h			100%
16	Emanuel Robledo Pemberty	80 h			100%
17	Jerónimo Vargas	80 h			100%
18	José Lora	80h			100%
19	Ana Tivabija	40 h			50%
20	Santiago Aristizábal	40H			50%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Desarrollar los componentes con miras a la preparación de la competencia Internacional en Santa Marta.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 3	Plan de entrenamiento semanal para cada deportista en la aplicación Training peaks donde se puede confirmar el volumen realizado, intensidad, lugar de realización, tipo de terreno para lo deportistas fuera de Medellín Entrenamiento diario de natación 24 kms , realizado en series progresivas de 50 y 100 ritmos de carrera, ritmo de carrera en 400 mts, escalas progresivas de 500,400,300,200,100, distancias aeróbicas largas, 500 y 1000 metros 8000 MTS R1 12000 MTS R2 4000 MTS VO2 4 sesiones a la Semana, Ciclismo entrenamiento en calle y 3 veeces a la semana trabajos específicos en el Aeroparque en equipo Carrera a pie dos días de pista, fondo 18 kms los fines de semana Z 2-3-4, 4 sesiones semanales Carrera a pie: sesiones continuas de kilometraje , sesiones de intervalos en pista en distancias largas de 2,3,4 KMS por fuera de la unidad deportiva, 2 veces de la semana gimnasio entrenamiento de la resistencia a la fuerza en circuitos por tiempo Jueves toma de saltos en la plataforma Carrera a ritmo de 3:45-4 en los fondos

	
Semana 4	Total TSS promedios 900 con 20 kms de natación,70 kms de atletismo,400 KMS de bici Entrenamiento de fuerza con resortes, ejercicios metodológicos de técnica Natación 800 mts 4x400R1 DES 30, 600 MTS 2X10X100 C 1.30 , 800 MTS,500 con tiempo, 5x200 desc 20, 800 mts 2 ser 10x50 c 45 x 400 materiales , 800 mts 4x50 r2 15 seg x 200 r1 Ciclismo simulador series en zona 3-4-5 8x6min x 2 min , fondos de 130 kms , duatlón 4x5 kms x 1 kms, 5 kms x 1.5 kms Carrera a pie series 5 kms 6x1 kms x 200 , 4 kms 8x800x 200 x 3 kms Escalas progresivas 1,2,3,4,5 kms Fondos en carrera a pie de 20 kms Carrera departamental Aeroparque en distancia sprint y super sprint los menores de Acuatlon

	 Entrenamiento grupal en Rionegro en aguas abiertas y montada grupal Natación diario 1 de la tarde con volúmenes de 3500 y 4000 mts Entrenamiento de ciclismo: Aeroparque con trabajos de habilidad, rodar en grupo, manejo de rotación en el lote Entrenamiento martes y jueves en el gimnasio
Semana 5	 Semana precompetitiva antes del evento Internacional en Santa Marta el 7 de septiembre Entrenamientos en ritmo de carrera, fondos de bici, entrenamiento de gimnasio con trabajo de movilidad y fuerza explosiva, distancias progresivas en la carrera a pie

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Carrera departamental Juan Pablo II 17 de agosto de 2024 Distancia Sprint 1. Jacobo Sánchez 54:35 — 1. Emilia Varga 1:03:16 2. Santiago Cano 55:12 — 2.Francisca Falciont 1:03:59 3. Ismael Benítez 55:33 — 3. Jenny Suarez 1:04:57 4. Santiago Jaramillo — 4. Angii Zambrano 1:07:09 5. Thomas Cano — 5. Angelica Ballon 1:10:36 6. Samuel Zuluaga — 6. Danna Palacio 1:13:06 7. Josué Martínez — 7.Ana Tibavija 1:13:08

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Citas medicas de varios deportistas de psicología Deportistas en recuperación Samuel Zuluaga y Tomas Henao que iniciaron entrenamientos

OBJETIVO DEL *SIGUIENTE* PERIODO	Carrera Internacional en Santa Marta e iniciar la preparación del equipo con miras a los juegos de la juventud

Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Competencia Santa Marta 7 de septiembre, entrenamiento de natación de lunes-viernes con volúmenes de 18 kms , ciclismo duatlones cortas con trabajos de T1 Y T2, habilidad en la bicicleta, rodadas progresivas, 2 veces de gimnasio, evaluación de saltos
Semana 2	2 días de recuperación para iniciar la macrociclo general con trabajos de fuerza especifica en montaña, para preparar los juegos nacionales de la juventud
Semana 3	Aumentar volúmenes en las tres disciplinas con mucho trabajo de fuerza Natación 20 kms Ciclismo 300 kms Carrera a pie 60 kms Repeticiones en subida
Semana 4	Chequeo departamental en el Aeroparque, entrenamiento de fuerza con repeticiones en montaña, materiales para trabajo de fuerza en el agua, volúmenes de bici en equipo, desarrollo de habilidades en la bici
Semana 5	Toma de tiempos en ciclismo, carrera y en la natación, aumentar volúmenes de 20 kms de natación,350 kms de ciclismo, 70 kms de carrera con trabajos aeróbicos continuos

Observaciones del periodo

MARTHA PEMBERTY

_____

FIRMA

NOMBRE: MARTHA CECILIA PEMBERTY MAZO