

Período de Informe		Septiembre		
Nombre contratista	Ivan Alejandro Vargas Lopera			
Tipo de documento	CC	Número de documento	98.558.024	
Liga	Patinaje			
Deporte / modalidad	Velocidad			
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	15	Masculino Nro.	12
Supervisor del contrato	Principal:Jairo Jimenez Suplente: Andrés Gómez			
Número del contrato	579	Informe de actividades No		2
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de patinaje para INDEPORTES ANTIOQUIA.			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nr o.	Nombre	Volumen	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	Sarita Uribe Ramirez	790 km	38	38	100%
2	Guadalupe Bedoya	790 km	38	38	100%
3	Yoselyn Rojo	657 km	38	38	100%
4	Emmily Gutierrez	657 km	38	38	100%
5	Juliana Villada	657 km	38	38	100%
6	Jeronimo Sanchez	878 km	38	38	100%
7	Emmanuel Valencia	878 km	38	38	100%
8	Emmanuel Ramos	730 km	38	38	100%
9	Tomas Moncada	730 km	38	38	100%
10	Juan Jose Calderon	730 km	38	38	100%
11	Salome Sanchez	790 km	38	38	100%
12	Maria Isabel Cano	790 km	38	38	100%
13	Valentina Hiquita	790 km	38	38	100%

14	Salome Salinas	657 km	38	38	100%
15	Isabella Gallo	657 km	38	38	100%
16	Maria Fernanda Espinosa	657 km	38	38	100%
17	Juan Sebastian Uribe	878 km	38	38	100%
18	Kayden Toro	878 km	38	38	100%
19	Juan Jose Buitrago	730 km	38	38	100%
20	Alejandra Londoño	790 km	38	38	100%
21	Allison Correa	790 km	38	38	100%
22	Valeria Rodriguez	657 km	38	38	100%
23	Sara Muñoz	657 km	38	38	100%
24	Julian Usuga	878 km	38	38	100%
25	Mauricio Garcia	878 km	38	38	100%
26	Simon Saraza	730 km	38	38	100%
27	Juan Jose Saraza	730 km	38	38	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	<p>Participar en el campeonato mundial con las deportistas antioqueñas clasificadas, evento a realizarse en Italia.</p> <p>Se tiene planificado realizar por modalidad los siguientes volúmenes:</p> <p>Velocidad damas 657 km Fondo damas 790 km Velocidad varones 730 km Fondo varones 878 km</p>
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	<p>Se trabajaron en promedio 304 km de entrenamiento en patines para fondistas y 205 km para velocistas, enfocados en el vo2 Max, técnica de curva y la potencia anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes.</p> <p>Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90%.</p> <p>Se trabajaron en promedio 49 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 38 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e interválicos.</p>
Semana 2	<p>Campeonato mundial del 10 al 20 de septiembre a realizarse en MONTESILVANO – PESCARA – SOLMONA / ITALIA.</p>
Semana 3	<p>Se trabajaron en promedio 309 km de entrenamiento en patines para fondistas y 207 km para velocistas, enfocados en el vo2 Max, técnica de curva y la</p>

	<p>capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes.</p> <p>Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90%.</p> <p>Se trabajaron en promedio 42 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 28 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e interválicos.</p>
Semana 4	<p>Se trabajaron en promedio 150 km de entrenamiento en patines para fondistas y 100 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, técnica de curva y recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes.</p> <p>Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90%</p> <p>210 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes y jueves para velocistas y fondistas</p> <p>Off skate martes</p> <p>Se trabajaron en promedio 25 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 18 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.</p>
Semana 5	<p>Se trabajaron en promedio 60 km de entrenamiento en patines para fondistas y 40 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, técnica de curva y recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes.</p> <p>Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90%</p> <p>40 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes y jueves para velocistas y fondistas</p> <p>Off skate martes</p> <p>Se trabajaron en promedio 30 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 20 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.</p>

Informe de eventos y/o competencias en el periodo

Se realiza el campeonato mundial de patinaje de velocidad en Italia. Se realiza el evento preseleccionado de juegos nacionales de la juventud en el municipio de Guarne, en el cual de allí, salían unos deportistas preseleccionados para hacer parte del evento selectivo para este evento.

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

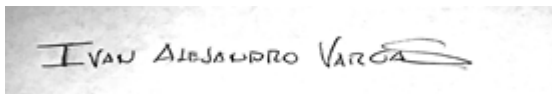
Ninguno.

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	<p>Iniciar la preparación de los deportistas que nos representarán en los juegos nacionales de la juventud</p> <p>Realizar los volúmenes propuestos en el plan de trabajo, con miras a la participación de los deportistas en el campeonato panamericano de clubes y naciones. Se tiene planificado realizar por modalidad los siguientes volúmenes:</p> <p style="text-align: right;">Velocidad damas 920 km Fondo damas 980 km Velocidad varones 950 km Fondo varones 1005 km</p>
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	<p>Se trabajarán en promedio 281 km de entrenamiento en patines para fondistas y 192 km para velocistas, enfocados en el vo2 Max, técnica de curva y la capacidad anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes.</p> <p>Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90%.</p> <p>Se trabajarán en promedio 41 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 32 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e interválicos.</p>
Semana 2	<p>Se trabajarán en promedio 274 km de entrenamiento en patines para fondistas y 155 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, empujes de curva y trabajos específicos, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes.</p> <p>Trabajo con énfasis en fuerza rápida en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 50% y 60%, fuerza rápida.</p> <p>235 km de ciclismo, distribuidos los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas.</p> <p>Se trabajarán en promedio 41 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 25 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.</p>
Semana 3	<p>Se trabajarán en promedio 156 km de entrenamiento en patines para fondistas</p>

	<p>y 119 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, técnica de curva y recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes.</p> <p>Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90%</p> <p>210 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes y jueves para velocistas y fondistas</p> <p>Off skate martes</p> <p>Se trabajarán en promedio 31 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 24 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.</p>
Semana 4	<p>Se trabajarán en promedio 114 km de entrenamiento en patines para fondistas y 90 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, empujes de curva y recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes.</p> <p>Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90%.</p> <p>Se trabajarán en promedio 23 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 19 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.</p>
Semana 5	<p>Se trabajarán en promedio 156 km de entrenamiento en patines para fondistas y 119 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, técnica de curva y recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes.</p> <p>Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90%</p> <p>210 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes y jueves para velocistas y fondistas</p> <p>Off skate martes</p> <p>Se trabajarán en promedio 31 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 24 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.</p>

Observaciones del periodo

Ninguno.



FIRMA:

NOMBRE: **Iván Alejandro Vargas Lopera**