Período de Informe	OCTUBRE				
Nombre contratista	JORGE LUIS VIVAS PALACIOS				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1040355894		
Liga	Liga de Boxeo de Antioquia				
Deporte / modalidad	**Boxeo**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**7**	**Masculino** Nro.	**13**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	421	**Informe de actividades No**	04		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de Boxeo 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	NATASHA RIVAS APONTE	Min 2760	23	22	96%
2	MARISOL ARIAS ALCARAZ	Min 2880	23	22	96%
3	KAREN LORENA PAYARES BLANCO	Min 2280	23	21	91%
4	JHOAN SEBASTIAN CHICOS	Min 2760	23	20	87%
5	DANIELA RODRIGUEZ	Min 2640	23	22	96%
6	YILMAR DE JESUS PEREZ CORDOBA	Min 3000	23	22	96%
7	JERONIMO RIVERA	Min 2760	23	21	91%
8	SANTIAGO OSORIO	Min 3000	23	23	100%
9	ADRIANA SMITH MONTALVO PRADA	Min 3000	23	21	91%
10	YEIDY ANDREA PRIETO GARCIA	Min 3000	23	22	96%
11	ERICK CASTRO TUBERQUIA	Min 2880	23	22	96%

12	JHON FREDY GAMBOA	Min 2880	23	21	91%
13	JAIR CABEZA MORA	Min 3120	23	22	96%
14	YAISIR SMITH PAYARES BLANCO	Min 3120	23	23	100%
15	ANDRES JIMENEZ	Min 2880	23	22	96%
16	KENNY CRISTINA CABRERA	Min 2880	23	23	100%
17	OSCAR DAVID PEREZ CAMACHO	Min 2880	23	21	91%
18	CARLOS MADRID	Min 2880	23	22	96%
19	SUSANA LOPEZ	Min 2760	23	20	87%
20	ALFONSO PEDROZA	Min 2520	23	21	91%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Contribuir con el mejoramiento de la técnica y la resistencia a través de ejercicios articulados
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Calentamiento 15’ Entrenamiento de Resistencia Carrera continua: 45minutos a ritmo moderado Farlet 35 minutos Carrera de repeticiones 10x30” Trabajo en bolsa pesada: 3 rounds de 5 minutos Ejercicios generales 15
Semana 2	Calentamiento 15’ CIRCUITO Aparatos- 4’x4’x1’ Cuerdas -4x4’x1’ Sombra-4’x4’x1’ Mascota-4x4’x1 30 minutos de trabajo técnico Intensidad: baja Ejercicios generales 15’
Semana 3	Entrenamiento de Fuerza (Circuito) Volumen: 3 sets x 12-15 repeticiones Escuela de boxeo-15’ Escuela de Combate 8x4’x1’ Golpes Rectos y sus Defensas. Intensidad: Moderada Ejercicios generales 15’
Semana 4	Calentamiento 15’ Entrenamiento de Fuerza (Pesas) Volumen: 4 sets x 10-12 repeticiones -Fuerza resistencia-90’ (70%)

	08 repeticiones de 10 (brazos y piernas), Espalda, abdominales, hombros.
Semana 5	Calentamiento 15' 6 rounds de 3 minutos de trabajo en el saco con 1 minuto de descanso 30 minutos de trabajo táctico Escuela de Boxeo-30' enfatizando en la técnica del Recto de izquierda a la cara y todas sus defensas (manos/piernas y tronco). Escuela de combate -50' Enfatizando en el Recto de izquierda a la cara y defensas (manos/piernas y tronco). Intensidad: 80-90% de la frecuencia cardíaca máxima Ejercicios generales 15'

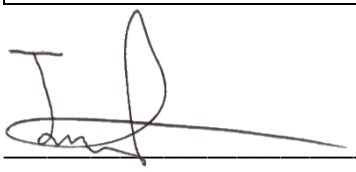
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Final Departamental de los Juegos Intercolegiados, Apartado del 24 al 29 de septiembre 2024, con un balance muy positivo para el municipio, con un total de una medalla de oro, dos de plata y dos de bronce.

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

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mejorar la técnica y el gesto deportivo a través de ejercicios articulados
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Calentamiento 15' Entrenamiento de Resistencia Carrera continua: 45 minutos a ritmo moderado Farlet 35 minutos Carreara de repeticiones 10x30"

	Trabajo en bolsa pesada: 3 rounds de 5 minutos Ejercicios generales 15
Semana 2	Entrenamiento de Fuerza (Circuito) Volumen: 3 sets x 12-15 repeticiones Escuela de boxeo-15' Escuela de Combate 8x4'x1' Golpes Rectos y sus Defensas. Intensidad: Moderada Ejercicios generales 15'
Semana 3	Ejercicios generales 15 6 rounds de 3 minutos de trabajo en el saco con 1 minuto de descanso 30 minutos de trabajo táctico Intensidad: 80-90% de la frecuencia cardíaca máxima Resistencia a la Velocidad - Carrera por asaltos.6 x 5' x 1' Cuello-10' Aparato Vest-10' Ejercicios generales 15
Semana 4	Ejercicios generales 15 4 series de 8 repeticiones en ejercicios compuestos 40 minutos de trabajo técnico en el ring Calentamiento 15' Entrenamiento de Fuerza (Pesas)
Semana 5	Escuela de Boxeo-30' enfatizado en la técnica del Recto de izquierda Escuela de combate -55' Enfatizando en el Recto de izquierda a la cara y defensas (manos/piernas y tronco). Sombra- 2x5'x1' Cuerda - 2x5'x1' 30 minutos de trabajo técnico Intensidad: baja Ejercicios generales 15

Observaciones del periodo
Hay compromiso por parte de los deportistas, quieren mejorar para obtener mejores resultados en juegos departamentales, se tiene buen material humano, la idea es seguir mejorando.



FIRMA:

NOMBRE: JORGE LUIS VIVAS PALACIOS