Período de Informe	Octubre				
Nombre contratista	Yonathan Uribe Pérez				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1.017.143.577		
Liga	Antioqueña de Hapkido				
Deporte / modalidad	**Hapkido/Defensa personal**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**8**	**Masculino** Nro.	**8**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Moreno Supervisor suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	426	**Informe de actividades No**	4		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de hapkido para Indeportes Antioquia.				

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**NOMBRE**	**Volumen (minutos)**	**# SESIONES PROGRAMADAS**	**# SESIONES REALIZADAS**	**%**
1	Bryan Restrepo Ortiz	3600	35	30	86%
2	Danitza Castañeda peña	4080	35	34	97%
3	Eliza María Rondón Villada	1200	35	10	29%
4	Felipe Henao Ramírez	960	35	8	23%
5	Juliana Zapata Cardona	4080	35	34	97%
6	Luisa Fernanda Bermúdez Tamayo	2400	35	20	57%
7	María Salome Jaramillo Pabón	3720	35	31	89%
8	Miguel Ángel Marín González	3360	35	28	80%
9	Sofia Chavarría Jaramillo	2640	35	22	63%
10	William Rafael Padilla Blandón	1800	35	15	43%

11	Andrés Felipe Corrales Ocampo	3480	35	29	83%
12	Esteban Pérez	2040	35	17	49%
13	Juan Camilo Zapata Macias	2640	35	22	63%
14	Leidy Johana Ríos Muñoz	240	35	2	6%
15	Juan Camilo Sepúlveda	0	35	0	0%
16	Isabella Álvarez Monsalve	2400	35	20	57%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Fortalecer la ansiedad cognitiva y somática por medio de trabajos planteados con la psicóloga Gladis. Aumentar la velocidad de ejecución en los ejercicios de fuerza medidos con el enconder lineal Aumentar el volumen de combates por microciclo a 30 combates.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Microciclo de ajuste Volumen 3 Intensidad 3 Se evalúa el mesociclo anterior y se reestructura el mesociclo de octubre. Trabajos técnico específicos para cada atleta.
Semana 2	Microciclo de impacto Volumen 4 Intensidad 4 Trabajos técnicos por el método global Presentación de la rutina completa, con público en diferentes dojanes.
Semana 3	Microciclo competitivo Volumen 3 Intensidad 4 Trabajos de flexibilidad dinámica enfocada a los sistemas técnico requeridos en la competencia. Presentación de rutina con público.
Semana 4	Microciclo competitivo Volumen 2 Intensidad 5 Trabajos técnicos específicos de la rutina de presentación. Técnica especifica de las técnicas a fortalecer en la rutina.

Semana 5	Microciclo de restablecimiento Volumen 2 Intensidad 2 Trabajos de flexibilidad estática. Trabajos técnicos de baja intensidad. Fig bag de los resultados de la competencia.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante este periodo no se realizó ningún evento y/o competencia.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Durante este periodo no se realizaron actividades en conjunto con medicina deportiva o el área psicosocial.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Evaluar y trabajar en los resultados del campeonato nacional interligas Realizar nuevamente controles de entrada para el nuevo macrociclo
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Microciclo de restablecimiento Volumen 2 Intensidad 2 Trabajos técnicos por el método global Ejercicios de propiocepción Flexibilidad general
Semana 2	Microciclo de carga Volumen 3 Intesidad 2 Flexibilidad dinámica Ejercicios de desplazamiento y trabajo técnico de base

	Flexibilidad estática
Semana 3	Microciclo carga Volumen 4 Intensidad 2 Repertorio técnico. Lanzamientos con finalización. Flexibilidad dinámica y estática
Semana 4	Microciclo impacto Volumen 3 Intensidad 3 Trabajo aeróbico por intervalos por medio de ejercicios técnicos Repertorio técnico.
Semana 5	No aplica.

Observaciones del periodo
Durante este periodo no se realizaron controles para destacar, podemos mencionar que con los enconder lineales se midió la fuerza máxima en sentadilla, press banca, peso muerto y remo. Se han realizados mediciones de CMJ y trabajos de fuerza medidos con el enconder lineal donde se podrá evidenciar y evaluar con el metodólogo.

FIRMA:

NOMBRE: YONATHAN URIIBE PÉREZ