Período de Informe	OCTUBRE				
Nombre contratista	Sergio Hernandez Urango				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1.027.966.747		
Liga	LIGA DE PERSONAS SORDAS DE ANTIOQUIA - LISANT				
Deporte / modalidad	Para- Atletismo				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**9**	**Masculino** Nro.	**11**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	495	**Informe de actividades No**	03		
Objeto del Contrato	*Prestación de servicios de un Prestación de servicios de un entrenador de para-atletismo 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	MICHEL MARSIGLIA MENA	50 HORAS	25	25	100%
2	MARIA ISABEL RIVERO RAMOS	0 HORAS	0	0	0%
3	VALENTINA CARDENAS ORTIZ	50 HORAS	25	25	100%
4	LINA MARCELA MOSQUERA BONILLA	50 HORAS	25	25	100%
5	DIDHIAN ALEJANDRA SARASTY MOSQUERA	50 HORAS	25	25	100%
6	MICHELL ANDREA GONZALEZ GOMEZ	50 HORAS	25	25	100%
7	NUBIA RODRIGUEZ MENDOZA	50 HORAS	25	25	100%
8	ERIKA YULIANA HERNANDEZ CORTEZ	50 HORAS	25	25	100%
9	MARIA CAMILA PEREZ PEREZ	50 HORAS	25	25	100%
10	JAMES VARGAS ESPITIA	50 HORAS	25	25	100%
11	ANDERSON EDUARDO PEREZ MURILLO	50 HORAS	25	25	100%

12	KEINER ANTONIO MORENO PINO	50 HORAS	25	25	100%
13	YEIBAN CAMILO BILLEROS CAVADIA	50 HORAS	25	25	100%
14	SANTIAGO GIRALDO SALINAS	50 HORAS	25	25	100%
15	DIEGO GARCIA CORDOBA	50 HORAS	25	25	100%
16	JUAN DAVID TORRES CAICEDO	50 HORAS	25	25	100%
17	ANDERSON STIVEN MARTINEZ CORDOBA	50 HORAS	25	25	100%
18	SANTIAGO DOMINGUEZ PADILLA	50 HORAS	25	25	100%
19	FRANECIS RAMIREZ ARGUMEDO	50 HORAS	25	25	100%
20	FABIO ANDRES LONDOÑO DIAZ	50 HORAS	25	25	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Desarrollar las capacidades físicas básicas como la resistencia, la fuerza y la velocidad en un periodo preparatorio de etapa especial de 12 semanas con medios de trabajo basados en el volumen del método Bompa, intervalos, resistencia I - II y trabajos de fuerzas utilizando el método de los circuitos
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	**Martes** 3x600 con 12min pausa Pesas **Miércoles:** 400-380-350-320-280-250-200 con 20-18-18-18-15 min pausa **Jueves:** 8-10k Saltabilidad 4x12 rep **Viernes:** Velocidad: 4x200 con 15min pausa 400 MTS 6x200mts con 6min pausa **Sábado** Fartleck 50 min 4x1
Semana 2	**Lunes** Velocidad: 3x 400 MTS con 12-15min pausa Semifondo y 400 MTS 3x500 12-15 min pausa **Tarde** 80-100-110-120 6-8-10-12min **Martes** 3x600 con 12min pausa Pesas **Miércoles:** 400-380-350-320-280-250-200 con 20-18-18-18-15 min pausa **Jueves**: 8-10k

	Saltabilidad 4x12 rep **Viernes:** Velocidad: 4x200 con 15min pausa 400 MTS 6x200mts con 6min pausa **Sábado** Fartleck 50 min 4x1
Semana 3	**Lunes** Velocidad: 3x 400 MTS con 12-15min pausa Semifondo y 400 MTS 3x500 12-15 min pausa **Tarde** 80-100-110-120 6-8-10-12min **Martes** 3x600 con 12min pausa Pesas **Miércoles:** 400-380-350-320-280-250-200 con 20-18-18-18-15 min pausa **Jueves**: 8-10k Saltabilidad 4x12 rep **Viernes:** Velocidad: 4x200 con 15min pausa 400 MTS 6x200mts con 6min pausa **Sábado** Fartleck 50 min 4x1
Semana 4	**Lunes** Velocidad: 3x 400 MTS con 12-15min pausa Semifondo y 400 MTS 3x500 12-15 min pausa **Tarde** 80-100-110-120 6-8-10-12min **Martes** 3x600 con 12min pausa Pesas **Miércoles:** 400-380-350-320-280-250-200 con 20-18-18-18-15 min pausa **Jueves**: 8-10k Saltabilidad 4x12 rep **Viernes:** Velocidad: 4x200 con 15min pausa 400 MTS 6x200mts con 6min pausa **Sábado** Fartleck 50 min 4x1

Semana 5	**Lunes** **Velocidad: 3x 400 MTS con 12-15min pausa** **Semifondo y 400 MTS** **3x500** **12-15 min pausa** **Tarde** **80-100-110-120** **6-8-10-12min**

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante este l periodo de octubre de 2024 se participó en el nacional interligas de paratletismo del 15 al 20 de octubre de 2024 y del 24 al 27 de octubre en el abierto nacional de atletismo intelectual en barranquilla.

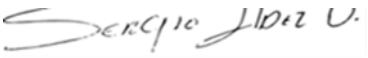
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Durante el periodo del mes de octubre de 2024 no se realizaron, porque no estaban programadas

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Desarrollar las capacidades físicas básicas como la resistencia, la fuerza y la velocidad en un periodo preparatorio de etapa especial de 12 semanas con medios de trabajo basados en el volumen del método Bompa, intervalos, resistencia I - II y trabajos de fuerzas utilizando el método de los circuitos
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	**Viernes:** Velocidad: 4x200 con 15min pausa 400 MTS 6x200mts con 6min pausa **Sábado** Fartleck 50 min 4x1
Semana 2	**Lunes**

	Velocidad: 3x 400 MTS con 12-15min pausa Semifondo y 400 MTS 3x500 12-15 min pausa **Tarde** 80-100-110-120 6-8-10-12min **Martes** 3x600 con 12min pausa Pesas **Miércoles:** 400-380-350-320-280-250-200 con 20-18-18-18-15 min pausa **Jueves**: 8-10k Saltabilidad 4x12 rep **Viernes:** Velocidad: 4x200 con 15min pausa 400 MTS 6x200mts con 6min pausa **Sábado** Fartleck 50 min 4x1
Semana 3	**Lunes** Velocidad: 3x 400 MTS con 12-15min pausa Semifondo y 400 MTS 3x500 12-15 min pausa **Tarde** 80-100-110-120 6-8-10-12min **Martes** 3x600 con 12min pausa Pesas **Miércoles:** 400-380-350-320-280-250-200 con 20-18-18-18-15 min pausa **Jueves**: 8-10k Saltabilidad 4x12 rep **Viernes:** Velocidad: 4x200 con 15min pausa 400 MTS 6x200mts con 6min pausa **Sábado** Fartleck 50 min 4x1
Semana 4	**Lunes** Velocidad: 3x 400 MTS con 12-15min pausa Semifondo y 400 MTS 3x500 12-15 min pausa **Tarde** 80-100-110-120 6-8-10-12min **Martes**

	3x600 con 12min pausa Pesas **Miércoles:** 400-380-350-320-280-250-200 con 20-18-18-18-15 min pausa **Jueves**: 8-10k Saltabilidad 4x12 rep **Viernes:** Velocidad: 4x200 con 15min pausa 400 MTS 6x200mts con 6min pausa **Sábado** Fartleck 50 min 4x1
Semana 5	**Lunes** Velocidad: 3x 400 MTS con 12-15min pausa Semifondo y 400 MTS 3x500 12-15 min pausa **Tarde** 80-100-110-120 6-8-10-12min **Martes** 3x600 con 12min pausa Pesas **Miércoles:** 400-380-350-320-280-250-200 con 20-18-18-18-15 min pausa **Jueves**: 8-10k Saltabilidad 4x12 rep **Viernes:** Velocidad: 4x200 con 15min pausa 400 MTS 6x200mts con 6min pausa **Sábado** Fartleck 50 min 4x1

Observaciones del periodo
Durante este periodo se realizó la preparación precompetitiva, con una participación al 100% de casi todos los deportistas en las sesiones de entrenamiento programadas. Solo dos deportistas no cumplieron con la totalidad de sesiones programadas la deportistas maría Isabel Rivero ramos está en estado de dieta por parto no continua en el proceso de entrenamiento hasta no salir de su estado.



FIRMA
NOMBRE: SERGIO HERNANDEZ URANGO