Período de Informe	Octubre				
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	Jairo Jimenez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	579	**Informe de actividades No**	3		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de patinaje 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	Sarita Uribe Ramirez	980 km	44	44	100%
2	Sara Botero Arias	980 km	44	44	100%
3	Yoselyn Rojo	920 km	44	44	100%
4	Emmily Gutierrez	920 km	44	44	100%
5	Juan Jose Lopez	1005 km	44	44	100%
6	Jeronimo Sanchez	1005 km	44	44	100%
7	Emmanuel Ramos	950 km	44	44	100%
8	Tomas Moncada	950 km	44	44	100%
9	Juan Jose Calderon	950 km	44	44	100%
10	Salome Sanchez	980 km	44	44	100%
11	Salome Salinas	920 km	44	44	100%
12	Juan Jose Buitrago	950 km	44	44	100%
13	Valeria Rodriguez	450 km	25	25	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Iniciar la preparación de los deportistas que nos representarán en los juegos nacionales de la juventud 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: Velocidad damas 920 km Fondo damas 980 km Velocidad varones 950 km Fondo varones 1005 km
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se trabajaron 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. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90%. Se trabajaron en promedio 41 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 32 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e interválicos.
Semana 2	Se trabajaron 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. Trabajo con énfasis en fuerza rápida en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 50% y 60%, fuerza rápida. 235 km de ciclismo,distribuidos los días martes, jueves y sábado para velocistas y fondistas. Se trabajaron en promedio 41 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 25 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 3	Se trabajaron 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. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90% 210 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes y jueves para velocistas y fondistas Off skate martes Se trabajaron en promedio 31 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 24 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.

Semana 4	Se trabajaron 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. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90%. Se trabajaron en promedio 23 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 19 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 5	Se trabajaron 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. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90% 210 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes y jueves para velocistas y fondistas Off skate martes Se trabajaron en promedio 31 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 24 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Durante este periodo, algunos deportistas que nos representarán en los juegos nacionales de la juventud, asisten a la final departamental de juegos intercolegiados y otros al grand prix celebrado en la ciudad de Cali, con miras a la sumatoria de puntos en el escalafón nacional de la temporada 2025.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se realizó control operativo con el área metodológica y se definió fecha para evaluaciones médicas con el área encargada de indeportes Antioquia.

OBJETIVO DEL *SIGUIENTE* PERIODO	Participación de los deportistas que nos representarán en los juegos nacionales de la juventud Realizar los volúmenes propuestos en el plan de trabajo, con miras a la participación de los deportistas en los juegos nacionales de la juventud. Se tiene planificado realizar por modalidad los siguientes volúmenes: Velocidad damas 678 km Fondo damas 858 km Velocidad varones 714 km Fondo varones 903 km
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Se trabajarán en promedio 193 km de entrenamiento en patines para fondistas y 138 km para velocistas, enfocados en la aproximación y trabajos específicos, técnica de recta y la potencia anaeróbica láctica, además de trabajos aeróbicos, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 50 y 55%. Se trabajarán en promedio 20 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 15 km para velocistas, enfocados en trabajos alacticos específicos, aeróbicos e interválicos.
Semana 2	Juegos Nacionales de la juventud 2024, a celebrarse en Manizales.
Semana 3	Se trabajarán en promedio 20 km diarios para fondistas y 10 para velocistas, enfocados en una recuperación aeróbica activa, después de la competencia fundamental. En este periodo, no se realizarán trabajos de ciclismo ni de fuerza de ningún tipo.
Semana 4	Se trabajarán en promedio 190 km de entrenamiento en patines para fondistas y 144 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, empujes de curva y recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90%. Se trabajarán en promedio 19 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 14 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e intervalos.
Semana 5	Se trabajarán en promedio 175 km de entrenamiento en patines para fondistas y 137 km para velocistas, enfocados en base aeróbica, técnica de curva y recta, según la modalidad; estos trabajos se realizan de lunes a viernes.

	Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 80 y el 90% 245 km de ciclismo, distribuidos entre los días martes y jueves para velocistas y fondistas Off skate martes Se trabajarán en promedio 29 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 21 km para velocistas, enfocados en trabajos lácticos específicos, aeróbicos e interválicos.

Observaciones del periodo
Se realizó control operativo en compañía del nuestro metodólogo Jairo Jiménez, el área médica con la doctora Esmeralda Rosas y el área metodológica, donde se dio trámite al análisis del grupo de atletas, que estará en representación de Antioquia en los juegos nacionales de la juventud.



_____

FIRMA:

NOMBRE: **Iván Alejandro Vargas Lopera**