Período de Informe	Octubre				
Nombre contratista	Manuel Enrique Arboleda Pérez				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	1.040.355.608		
Liga	Liga De Boxeo De Antioquia				
Deporte / modalidad	**Boxeo**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**8**	**Masculino** Nro.	**4**	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	659	**Informe de actividades No**	02		
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	John Alexander Martínez Romaña	Minutos 1680	18	14	78%
2	Adrián Antonio Martínez Romaña	Minutos 1440	18	15	83%
3	Lis Adriana Márquez Martínez	Minutos 1800	18	15	83%
4	María Fernanda Rengifo torres	Minutos 1560	18	15	83%
5	Arnold David Barón Santamaria	Minutos 1680	18	14	78%
6	Luis Mateo Maussan Garces	Minutos 1680	18	14	78%
7	Bilmar manco Hernández	Minutos 1680	18	15	83%
8	Isabella Zuluaga sierra	Minutos 1680	18	14	78%
9	Yulissa banqueth Salazar	Minutos 1680	18	14	78%
10	Jean Paul Agudelo Gutiérrez	Minutos 16801	18	15	83%

11	Jhoisser David castro berbel		18	15	83%
12	Julián David Marín valencia		18	15	83%
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar la resistencia y aumentar la velocidad de los movimientos específicos del boxeo.
Actividades realizadas en el competitivo	
Semana 1	**Lunes**: Calentamiento 15 minutos Sombra libre 3 asalto de 3 minutos por 1 de descanso. Escuela de combate enfatizándose en la técnica de los golpes y la velocidad de ejecución. 30 minutos continuos. dos libre de 3 minutos por 1 de descanso. 4 asalto de aparatos, de 3 minutos de 1 minuto de descanso. 5 minutos de sombra en la cuerda y 5 minuto de llanta. Ejercicios generales. **Martes:** Circuito, Calentamiento 15 minutos 1) Carrera especial, 3 minuto de carrera con aceleración máxima 2) Trabajo técnico libre. En parejas marcando sin dejarse marcar. 3) Abdominales de pie. 4) Salto pliométricos. 5) Abdominales acostado. Este circuito se realizará 3 veces por 3 minutos de ejecución y 1 minuto de recuperación por 4 vueltas en todo el recorrido. Y luego 2 kilómetros de trote continuo.

	Estiramiento. **Miércoles:** Calentamiento 15 minutos Sombra libre 4 asalto y 1 minuto de descanso. Se realizará un campamento de todos contra todo donde, los pugilistas se marcarán golpes técnicos y en las zonas requeridas y realizaran 8 asalto, cada asalto de 3 minutos por 1 minuto de descanso, siempre será con una persona diferente, donde se busca la resistencia especial del pugilista. Luego descansara 2 minutos. 4 de aparatos, 2 de saco, 1 cojín de pared, 1 de pera. 5 minutos de sombra Ejercicios generales. **Jueves:** 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' **Vienes:** Calentamiento 15 minutos Sparring de control, asaltos reglamentarios de un combate. Trabajo individual 10 minutos 3 de aparatos, 1 de saco, 1 de cojín, 1 de pera, 3x3x1 Ejercicios generales.
Semana 2	**Lunes:** Calentamiento, 15 minutos

	Sombras dirigidas 10, minutos, 5 minutos de sombra libre con 2 minuto de descanso. 25 minutos de trabajo de acento. Con 1 minuto de descanso. Escuela de combate realizando lo visto en la clase con la precisión de los golpes clásicos en parejas. Tres libre realizando combates de cuerpo a cuerpo con el compañero en asalto de 2 minutos, por 1 minuto de descanso donde ejecuta lo aprendido en clases y sin desviarse del objetivo. Luego dos minutos de descanso e hidratación Para seguir con 4 asaltos de aparatos, distribuido por, 2 de saco, 1 de cojín de pared, 1 de pera con un minuto de descanso. Con una intensidad moderada Y luego terminar con ejercicios generales Y una charla técnica, motivacional. **Martes:** Calentamiento, 15 minutos Divide los grupos en 5 estaciones. 1) Golpeos de sacos 2) Salto de llanta 3) Sombra en la cuerda 4) Manillas 5) Libre en el ring Se realizará el circuito técnico con 5 estaciones que tendrá una duración de 3 minutos por 1 de descanso por 4 beses la realización de todo el circuito. 3x1x4. Se realizará un trote de 15 minutos Ejercicios generales, fortalecimiento de abdomen, brazo y cuello. Charla técnica, cosas a mejorar de la clase y despedida Miércoles: calentamiento 15 minutos Escuela de boxeo dirigida 10 minutos Tres asaltos de sombra de 3x3x1 Escuela de boxeo 25 minutos 4 asalto de saco de 3x3x1 Ejercicio general Jueves: calentamiento 15 minutos Trabajo de acentos en pareja 15 minutos

	Tres asaltos libres desarrollando lo visto en clase, 3x3x1 Aparatos 4x3x1 Ejercicios generales Viernes: calentamiento 15 minutos Sparring de control, desarrollar lo practicado en la semana, 3x3x1 Sábado: calentamiento 15 minutos Sombra libre 10 minutos Trote continuo 25 minutos Trabajo de estiramiento 10 minutos
Semana 3	**Lunes:** Calentamiento (15 minutos): 5 minutos de trote ligero. Movilidad articular (cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos Estiramientos dinámicos y ejercicios de activación (saltos ligeros, jump jacks, movimientos de pies rápidos). Sombra libre (3 asaltos de 3 minutos, 1 minuto de descanso) Primer asalto: Enfócate en la postura, Segundo asalto: Trabaja en combinación de golpes y defensas básicas (bloqueos y esquivas). Tercer asalto: Practica velocidad de manos y movimientos defensivos fluidos. 3. Escuela de combate (30 minutos): Ejercicio continuo de técnicas de golpeo (rectos, ganchos, ganchos) a ve Aumente gradualmente la velocidad y la precisión sin comprometer la técnica. Combina desplazamientos laterales y cambios de di 4. Combate libre (2 asaltos de 3 minutos, 1 minuto de descanso). Simula un combate a ritmo controlado, priorizando la aplicación correcta de la técnica. 5. Trabajo en aparatos (4 asaltos de 3 minutos, 1 minuto de descanso): 1 asalto en el saco 1 asalto en la pera loca 1 asalto en el cojín de pared 1 asalto en la cuerda de sombra 6. Sombra en la cuerda y trabajo en la llanta (5 minutos cada uno): Desplázate rápido en la cuerda, manteniendo la postura de pelea. Salta en la llanta para mejorar la explosividad de las piernas. 7. Ejercicios generales (10 minutos): Abdominales (4 series de 15-20 repeticiones Plancha frontal y lateral (3 series de 30 s Flexiones de brazo (3 series de 12 repetitivas **Martes**: 1. Calentamiento (15 minutos): Trota suave durante 5 minutos.

	Saltos de tijera y desplazamientos laterales. 2. Circuito (3 minutos por estación, 1 minuto de descanso): Estación 1: California Estación 2: Trabajo mancuerna Estación 3: Abdominal Estación 4: Saltos Estación 5: Abdominal boca abajo. Repite este circuito 3 veces (3 minutos por estación y 1 minuto de descanso). trote continuo (2 km): Ritmo moderado, enfocado en resistencia cardiovascular. Estiramiento final (10 minutos): Estiramientos de piernas, brazos y Core para mejorar la flexibilidad y reducir la tensión muscular. **Miércoles:** 1. Calentamiento (15 minutos): Trote ligero. Movilidad articular y ejercicios de activación rápida. 2. Sombra libre (4 asaltos de 3 minutos, 1 minuto de descanso): Enfatiza en desplazamientos rápidos, combinaciones largas y defensas fluidas. 3. Campamento "Todos contra todos" (8 asaltos de 3 minutos, 1 minuto de descanso): Enfréntate a un compañero di Golpes técnicos, precisión y control. Objetivo: Mejorar la resistencia especial manteniendo la técnica 4. Aparatos (4 asaltos de 3 minutos, 1 minuto de descanso): 2 asaltos en el saco pesado: Combinaciones 1 asalto en el cojín de pared: rectos con potencias 1 asalto en la pera loca: combinaciones simples, pero con velocidad 5. Sombra libre (5 minutos): Desplazamientos, esquivas y movimientos defensivos 6. Ejercicios generales (10 minutos): Ejercicios de Core, fortalecimiento de piernas (sentadillas, estocadas) y brazos. **Jueves**: 1. Calentamiento (15 minutos): Movilidad articular y estiramientos dinámicos. Trote ligero y saltos de cuerda. 2. Circuito de fuerza (3 series x12-15 repeticiones): Sentadillas con peso. Prensa de banca o flexiones. Peso muerto con mancuerna o barra. Fondos en paralelas. 3. Escuela de combate (8 asaltos de 4 minutos, 1 minuto de descanso): Enfócate en golpes rectos y sus defensas. Alterna velocidad y potencia 4. Ejercicios generales (15 minutos):

	Trabajo de núcleo, planchas y ejercicios de movilidad. **Viernes:** 1. Calentamiento (15 minutos): METRO 2. Sparring de control (asaltos reglamentarios): 3 asaltos de 3 minutos con 1 minuto de Enfoca el sparring en aplicar lo trabajado durante la semana, con 3. Trabajo individual (10 minutos): 4. Aparatos (3 asaltos de 3 minutos, 1 minuto de descanso): Ejercicios de Core, estiramiento **Sábado:** 1. Calentamiento (15 minutos): Movilidad articular y del trote 2. Sombra libre (10 minutos): Trabaja en desplazamientos, esquivas y defensas. 3. Trote continuo (25 minutos): Ritmo moderado, enfocado en resistencia cardiovascular y recuperación activa. 4. Estiramiento (10 minutos): Estiramientos profundos para prevenir lesiones y mejorar la flexibilidad.
Semana 4	**Lunes:** Calentamiento 15 minutos Sombra libre 10 minutos Trote continuo 4 vueltas por el circuito Saco 4x4x1 Soltura 10 minutos **Martes:** Calentamiento 15 minutos Escuela de combate dirigida con intervenciones de manilla o bastones 25 minutos. Cuatro asaltos de aparato, 4x3x1 Sombra en la cuerda, 5 minutos Llanta 5 minutos Ejercicios generales **Miércoles:** calentamiento 15 minutos Circuito técnico 1, aparato 2, manoplas

	3, trabajo de coordinación en la llanta 4, sombra en la cuerda 5, sparring Este circuito lo deben realizar 4 veces para un total de 20 asaltos por 3 minutos de realización por 1 minuto de descanso. Ejercicio generales 10 minutos. **Jueves:** Calentamiento 15 minutos Carreras de 20 mtr repetir 4 veces 40 mtr repetir 4 veces 60 mtr repetir 4 veces 80 mtr repetir 4 veces Luego trote 2 k para las mujeres y3 k para los hombres 10 minutos de sombra 10 minutos de ejercicios generales. **Viernes:** Calentamiento 15 minutos Circuito de fuerza 1, golpes rectos con mancuernas 2, sentadilla 3, remo 4, salto con barras 5, abdominales con disco 6, pecho con barras Repetir el circuito 3 veces, 1 minuto por 30 segundo de recuperación y2 minutos por estaciones Trote continuo 10 minutos Estiramiento. **Sábado**: trabajo de recuperación con hielos.
Semana 5	**Lunes:** Calentamiento, 15 minutos

	Sombras dirigidas 10, minutos, 5 minutos de sombra libre con 2 minuto de descanso. 25 minutos de trabajo de acento. Con 1 minuto de descanso. Escuela de combate realizando lo visto en la clase con la precisión de los golpes clásicos en parejas. Tres libre realizando combates de cuerpo a cuerpo con el compañero en asalto de 2 minutos, por 1 minuto de descanso donde ejecuta lo aprendido en clases y sin desviarse del objetivo. Luego dos minutos de descanso e hidratación Para seguir con 4 asaltos de aparatos, distribuido por, 2 de saco, 1 de cojín de pared, 1 de pera con un minuto de descanso. Con una intensidad moderada Y luego terminar con ejercicios generales Y una charla técnica, motivacional. **Martes:** Circuito, Calentamiento 15 minutos 1) Carrera especial, 3 minuto de carrera con aceleración máxima 2) Trabajo técnico libre. En parejas marcando sin dejarse marcar. 3) Abdominales de pie. 4) Salto pliométricos. 5) Abdominales acostado. Este circuito se realizará 3 veces por 3 minutos de ejecución y1 minuto de recuperación por 4 vueltas en todo el recorrido. Y luego 2 kilómetros de trote continuo. Estiramiento. **Miércoles:** 1. Calentamiento (15 minutos): Trote ligero. Movilidad articular y ejercicios de activación rápida. 2. Sombra libre (4 asaltos de 3 minutos, 1 minuto de descanso): Enfatiza en desplazamientos rápidos, combinaciones largas y defensas fluidas. 3. Campamento "Todos contra todos" (8 asaltos de 3 minutos, 1 minuto de descanso): Enfréntate a un compañero di Golpes técnicos, precisión y control. Objetivo: Mejorar la resistencia especial manteniendo la técnica

	4. Aparatos (4 asaltos de 3 minutos, 1 minuto de descanso): 2 asaltos en el saco pesado: Combinaciones 1 asalto en el cojín de pared: rectos con potencias 1 asalto en la pera loca: combinaciones simples, pero con velocidad 5. Sombra libre (5 minutos): Desplazamientos, esquivas y movimientos defensivos 6. Ejercicios generales (10 minutos): Ejercicios de Core, fortalecimiento de piernas (sentadillas, estocadas) y brazos. **Jueves**: calentamiento 15 minutos Trabajo de acentos en pareja 15 minutos Tres asaltos libres desarrollando lo visto en clase, 3x3x1 Aparatos 4x3x1 Ejercicios generales **Vienes:** Calentamiento 15 minutos Sparring de control, asaltos reglamentarios de un combate. Trabajo individual 10 minutos 3 de aparatos, 1 de saco, 1 de cojín, 1 de pera, 3x3x1 Ejercicios generales. **Sábado**: trote libre, 3k

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Este periodo solo se realizaron competencias internas entre compañeros para ir buscando un nivel competitivo .

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
En el mes de octubre se llevó a cabo un test técnico para evaluar el rendimiento de los estudiantes. A pesar de las

dificultades iniciales, los resultados mostraron un notable incremento en el rendimiento. El compromiso de quienes han sido constantes con su entrenamiento ha dado frutos, evidenciándose en su progreso técnico. Se espera que este avance continúe y se vea reflejado en el siguiente período.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Perfeccionar la precisión de los golpes, tanto básicos como complejos, y mejorar los reflejos a través de un programa de boxeo y combate, enfocado en desarrollar técnica, rapidez y eficiencia en el rendimiento.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Lunes: Técnica y aparatos Calentamiento (15 min): Trote ligero, movilidad articular, ejercicios dinámicos. Sombra libre (3 asaltos de 3x1): Postura, combinaciones básicas y velocidad. Escuela de combate (30 min): Técnica de golpeo, desplazamientos y velocidad de ejecución. Aparatos (4 asaltos de 3x1): Saco pesado, pera loca, cojín de pared. Sombra en cuerda (5 min) y llanta (5 min): Agilidad y explosividad. Ejercicios generales (10 min): Abdominales, planchas, flexiones. Martes: Circuito de fuerza y resistencia Calentamiento (15 min): Trote suave, saltos de tijera, movilidad articular. Circuito (4 vueltas de 3 min por estación, 1 min descanso): Carrera con aceleración, trabajo técnico libre en parejas, abdominales, salto pliométrico, abdominales acostados. Trote continuo (2 km): Ritmo moderado. Estiramiento y ejercicios de Core (10 min). Miércoles: Campamento de resistencia especial Calentamiento (15 min): Trote ligero, movilidad articular. Sombra libre (4 asaltos de 3x1): Combinaciones largas, desplazamientos rápidos. Campamento “Todos contra todos” (8 asaltos de 3x1): Cambio constante de compañeros, golpes técnicos y controlados. Aparatos (4 asaltos de 3x1): Saco pesado, cojín de pared, pera loca. Sombra libre (5 min) y ejercicios generales (10 min). Jueves: Circuito de fuerza y técnica Calentamiento (15 min): Movilidad articular, trote ligero.

	Circuito de fuerza (3 series de 12-15 reps): Sentadillas, peso muerto, press de banca, fondos en paralelo. Escuela de combate (8 asaltos de 4x1): Golpes rectos y defensas, alternando potencia y velocidad. Ejercicios generales (15 min): Plancha, trabajo de núcleo y movilidad. Viernes: Sparring de control Calentamiento (15 min): Movilidad articular y ejercicios de activación. Sparring de control (3 asaltos de 3x1): Aplicación de lo aprendido en la semana. Trabajo individual (10 min): Aparatos (saco, cojín, pera). Ejercicios generales (10 min). Sábado: Recuperación activa Calentamiento (15 min): Trote ligero y movilidad articular. Sombra libre (10 min): Desplazamientos y esquivas. Trote continuo (25 min): Ritmo moderado. Estiramiento profundo (10 min).
Semana 2	**Lunes:** Técnica y precisión calentamiento (15 min) Sombra libre (3 asaltos de 5 min, 1 min descanso) Escuela de combate (30 min): Foco en precisión y velocidad. Aparatos (4 asaltos de 5 min, 1 min descanso) Sombra en cuerda (5 min) y llanta (5 min) Ejercicios generales (10 min) **Martes**: Resistencia aeróbica Calentamiento (15 min) Circuito (4 vueltas de 3 min por estación, 1 min descanso) Trote continuo (5 km) Estiramientos (10 min) **Miércoles:** Resistencia técnica Calentamiento (15 min) Sombra libre (10 min, corrido 1 min descanso) Campamento “Todos contra todos” (8 asaltos de 3 min, 1 min descanso)

	Aparatos (6 asaltos de 3 min, 1 min descanso) Sombra libre (8 min) Ejercicios generales (15 min) **Jueves:** Circuito de fuerza y técnica Calentamiento (15 min) Circuito de fuerza (3 series de 12-15 reps) 1, mandarria 2, cargada de llanta 3, salto al cajón 4, golpes rectos con mancuernas 5, lanzamiento de balón Escuela de combate (4 asaltos de 4 min, 1 min descanso) Ejercicios generales (15 min) **Viernes:** Sparring de control Calentamiento (15 min) Sparring de control (3 asaltos de 3 min, 1 min descanso) Trabajo individual (10 min) Aparatos (3 asaltos de 3 min, 1 min descanso) Ejercicios generales (10 min) **Sábado**: Calentamiento (15 min) Sombra libre (10 min) Escuela de combate (15 minutos) Trote continuo (12 min) Estiramiento (10 min)
Semana 3	**Lunes:** Calentamiento, con deporte auxiliar (15 min) Sombra libre, competitiva (3 asaltos de 3 min, 1 min descanso) Escuela de boxeo (30 min): ritmo competitivo. Aparatos (3 asaltos de 3 min, 1 min descanso) Sombra en cuerda (5 min) y desplazamiento al roedor de la llanta (5 min) Ejercicios generales (10 min)

	Martes: Calentamiento (15 min) y un juego lúdico de (5 min) Circuito especial de velocidad, de (10 seg), (15 seg), (20 seg) Trote continuo (2 km) Estiramientos (10 min) **Miércoles:** Calentamiento (15 min) Sombra libre (4 asaltos de 3 min, 1 min descanso). Aparatos (4 asaltos de 3 min, 1 min descanso). 3 min de saco 3 min de cojín de pared 3 min de pera 3 min de pera doble Campamento "Todos contra todos" (8 asaltos de 3 min, 1 min descanso) Sombra libre (5 min) Ejercicios generales (10 min) **Jueves**: Circuito técnica Calentamiento (15 min) Circuito de fuerza (3 series de 12-15 reps) 1, manilla o manoplas 2, saco o cojín 3, sombra en la cuerda 4, trabajo coordinativo en la llanta (4 min, 1 min descanso) Ejercicios generales (15 min) **Viernes**: Calentamiento (15 min) Circuito (4 vueltas de 3 min por estación, 1 min descanso) Trote continuo (5 km) Estiramientos (10 min) **Miércoles:** Resistencia técnica Calentamiento (15 min)

	Sombra libre (10 min, corrido 1 min descanso) Campamento "Todos contra todos" (8 asaltos de 3 min, 1 min descanso) Aparatos (6 asaltos de 3 min, 1 min descanso) Sombra libre (8 min) Ejercicios generales (15 min) **Sábado:** Calentamiento especifico para el sparring (15 min) Sparring de control (3 asaltos de 3 min, 1 min descanso) Trabajo individual (10 min) Aparatos (3 asaltos de 3 min, 1 min descanso) Ejercicios generales (10 min)
Semana 4	Lunes: Trabajo técnico avanzado Calentamiento (15 min) Sombra libre (10 min) Acentos con los golpes clásicos (30 min): Golpes avanzados, combinaciones largas. Aparatos (4 asaltos de 3 min) Sombra en cuerda (10 min) **Martes**: Circuito de fuerza avanzado Calentamiento (15 min) Circuito avanzado especial de velocidad, Trote continuo (2 km) Estiramientos Miércoles: Calentamiento (15 min) Campamento de velocidad, a entro y afuera "Todos contra todos Aparatos (4 asaltos) Sombra libre y ejercicios generales **Jueves:** Calentamiento

	Circuito de carrera (4 series) 10 mtr 20mtr 30 mtr 40 mtr 50 mtr 60 mtr **Viernes:** Sparring intenso Sparring con alta intensidad, 3 asaltos
Semana 5	**Lunes:** Calentamiento, 15 minutos Sombras dirigidas 10, minutos, 5 minutos de sombra libre con 2 minuto de descanso. 25 minutos de trabajo de acento. Con 1 minuto de descanso. Escuela de combate realizando lo visto en la clase con la precisión de los golpes clásicos en parejas. Tres libre realizando combates de cuerpo a cuerpo con el compañero en asalto de 2 minutos, por 1 minuto de descanso donde ejecuta lo aprendido en clases y sin desviarse del objetivo. Luego dos minutos de descanso e hidratación Para seguir con 4 asaltos de aparatos, distribuido por, 2 de saco, 1 de cojín de pared, 1 de pera con un minuto de descanso. Con una intensidad moderada Y luego terminar con ejercicios generales Y una charla técnica, motivacional. **Martes:** Circuito, Calentamiento 15 minutos 6) Carrera especial, 3 minuto de carrera con aceleración máxima 7) Trabajo técnico libre. En parejas marcando sin dejarse marcar. 8) Abdominales de pie. 9) Salto pliométricos. 10) Abdominales acostado. Este circuito se realizará 3 veces por 3 minutos de ejecución y 1 minuto de recuperación por 4 vueltas en todo el recorrido. Y luego 2 kilómetros de trote continuo. Estiramiento.

Miércoles:
1. Calentamiento (15 minutos):

Trote ligero.
Movilidad articular y ejercicios de activación rápida.
2. Sombra libre (4 asaltos de 3 minutos, 1 minuto de descanso):

Enfatiza en desplazamientos rápidos, combinaciones largas y defensas fluidas.
3. Campamento "Todos contra todos" (8 asaltos de 3 minutos, 1 minuto de descanso):

Enfréntate a un compañero di
Golpes técnicos, precisión y control.
Objetivo: Mejorar la resistencia especial manteniendo la técnica
4. Aparatos (4 asaltos de 3 minutos, 1 minuto de descanso):

2 asaltos en el saco pesado: Combinaciones
1 asalto en el cojín de pared: rectos con potencias
1 asalto en la pera loca: combinaciones simples, pero con velocidad
5. Sombra libre (5 minutos):

Desplazamientos, esquivas y movimientos defensivos
6. Ejercicios generales (10 minutos):

Ejercicios de Core, fortalecimiento de piernas (sentadillas, estocadas) y brazos.

Jueves:

calentamiento 15 minutos

Trabajo de acentos en pareja 15 minutos

Tres asaltos libres desarrollando lo visto en clase, 3x3x1
Aparatos 4x3x1
Ejercicios generales

Vienes:

Calentamiento 15 minutos

Sparring de control, asaltos reglamentarios de un combate.

Trabajo individual 10 minutos

3 de aparatos, 1 de saco, 1 de cojín, 1 de pera, 3x3x1

Ejercicios generales.

Sábado: trote libre, 3k

Sombra 10 minutos

Ejercicios generales

Observaciones del periodo
A pesar de que este período ha comenzado con una asistencia moderada debido a responsabilidades y dificultades económicas para cubrir los pasajes de transporte, algunos estudiantes han mostrado una mayor constancia en su entrenamiento. A pesar de las largas distancias y la falta de implementos adecuados, su compromiso ha sido notable. Se espera que, a medida que avance la semana, estos desafíos se superen y el siguiente período presente una mejora.



_____

FIRMA:

NOMBRE: Manuel Enrique Arboleda Pérez