Período de Informe	SEPTIEMBRE			
Nombre contratista	MANUEL ARTURO OREJUELA MOSQUERA			
Tipo de documento		**Numero de documento**	98761390	
Liga	ATLETISMO			
Deporte / modalidad	**SALTOS**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**1**	**Masculino** Nro.	**3**
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO			
Número del contrato	420	**Informe de actividades No**	3	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de 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	Yeferson Stiwear Mosquera Verona	2040	17	17	100
2	Cristhian David Ruiz Chaverra	2040	17	17	100
3	Juliana Rodriguez Agresott	2040	17	17	100
4	Elian David Keep Cuesta	2040	17	17	100
5					

6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Periodo competitivo
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	**Lunes:** entrenamiento de la fuerza trabajo de subida a las escalas por ejercicios pliometrico en repeticiones de cuatro por ejercicio. Lanzamientos con el balón de tres quilos lanzamientos arriba al frente y atrás cada ejercicio por 15 repeticiones **Martes:** trabajo de técnica de saltos correrá completa con una aproximación de 14 a 16 pasos de carrrera vuelta a la calma trote y estiramiento. **Miércoles:** trabajo de circuito combinado en trabajo aeróbico, fuerza y coordinación con siete estaciones cada una ejecución de l ejercicio durante 30 segundos.

	Jueves: trabajo técnico de saltos saltado largo sin impulso x 7 repeticiones pe tásalo x 7 repeticiones y saltos a la arena de 9 pasos por 4 repeticiones **Viernes:** trabajo de coordinación con vallas en ritmo de carrera con 7 vallas **Sábado:** trabajo técnico de saltos largo, salto alto y salto triple.
Semana 2	**Lunes**: trabajo técnico de saltos largo salto alto y salto triple x 5 intentos en cada ejecución **Martes:** desarrollo de la fuerza con Balones medicinales y látex carreras cortas de 50 metros planos x 5. **Miércoles:** Técnica de satelto con carrera media de 9 y 12 pasos en salto alto, salto largo y salto triple. **Jueves:** trabajo de recuperación 5 minutos de trote Estiramiento por 30 minutos carreras cortas de 40 metro planos x 5 lanzamiento con balón medicinal y vuelta a la calma. **Viernes:** Subir cuesta por 7 repeticiones a una distancia de 10 metros **Sábado**: día técnico de salto largo salto alto y salto triple x 5
Semana 3	**Lunes:** desarrollo de la técnica de saltos con carreras de 9 pasos por 10 repeticiones **Martes:** desarrollo de la fuerza con balón y pliometria 7 repeticiones por ejercicio **Miércoles**: carreras en conos para mejorar la aceleración en el salto y Técnica de saltos a 5 pasos **Jueves:** trabajo de fuerza con Balones y pliometria **Viernes:** subidas de escaleras por 10 escalones 4 repeticiones por ejercicio **Sábado:** trabajo técnico de salto largo salto alto y salto triple a 7 pasos 10 repeticiones
Semana 4	**Lunes:** desarrollo de la técnica de salto largo salto alto y salto triple. Saltar con obstáculos y caer a la arena ×15 saltos **Martes:** desarrollo de la fuerza (gimnasio) **Miércoles:** carreras técnicas de vallas 7 repeticiones con pausa de 5 minutos **Jueves:** desarrollo de la potencia, ejercicios de saltos con el peso corporal y balón medicinal

	Viernes: subidas a las escaleras por 4 **Sábado:** trabajo técnico de saltos
Semana 5	**Lunes:** desarrollo de la técnica de saltos moderado. **Martes:** desarrollo de la fuerza auto carga. **Miércoles:** Escalera de carreras cortas 120 mt 90 mt 60mt por una repetición y pausa de 15 minutos. **Jueves:** carreras de trineo en 40 metros × 5 lanzamiento de balón zona media y vuelta a la calma. **Viernes:** precaución técnica y tácticamente con miras a la. Competición. **Sábado:** trabajo de recuperación con calentamiento flexibilidad estendida.

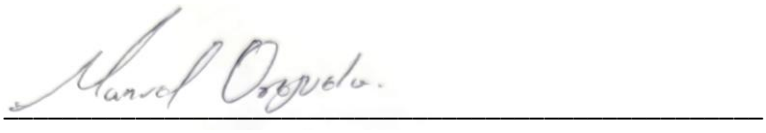
Informe de eventos y/o competencias en el periodo

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

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Prepación y mantenimiento de las competiciones de carácter departamental, nacional e internacional.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Lunes: trabajo tecnico de saltos. Martes: desarrollo de la fuerza. Miércoles: trabajo técnico de saltos Jueves: aceleraciones y fuerza especial. Viernes: trabajo técnico de saltos. Sábado: trabajo aeróbico.
Semana 2	Lunes: trabajo de coordinación. Martes: desarrollo de la fuerza Miércoles: trabajo técnico de saltos Jueves: trabajo de fuerza en el gimnacio Viernes: trabajo técnico de saltos Sábado: trabajo aerobico
Semana 3	Lunes: trabajo tecnico de saltos. Martes: desarrollo de la fuerza. Miércoles: trabajo técnico de saltos Jueves: aceleraciones y fuerza especial. Viernes: trabajo técnico de saltos. Sábado: trabajo aeróbico.
Semana 4	Lunes: test técnico de saltos. Martes: test de salto vertical y orizontal. Miércoles: test 50 mt y 150 mt. Jueves: test RM fuerza con pesas. Viernes: test 300 mt. Sábado: descanso.
Semana 5	Lunes: trabajo tecnico de saltos. Martes: desarrollo de la fuerza. Miércoles: trabajo técnico de saltos Jueves: aceleraciones y fuerza especial. Viernes: trabajo técnico de saltos. Sábado: trabajo aeróbico.

Observaciones del periodo

El este periodo no hubo novedades relevantes



FIRMA:
NOMBRE: Manuel Arturo Orejuela Mosquera.