Período de Informe	OCTUBRE			
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**	4	
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:** trabajo de recuperación Trote durante 15 minutos Carreras 5 carreras de 80 metros en foma de carrrera Vuelta a la calma y 100abdominales y dorsales **Martes:** trabajo de fuera a con pesas/ 2x6 con el 50% Ejerciocios de pierna profunda,Pre de banca,Saltillo, cargada envion Multisaltos generales. **Miércoles:** trabajo de saltos técnicos trabajo de pendulo en el foso de salto largo, salto largo sin impulso,salto largo y salto triple a 5 pasos

	Vuelta a la acalma 400 metro Abdominales y dorsales x100 repeticiones **Jueves:** circuito aeróbico de 10 estaciones 20 segundo por estación Polea, banco, balon, llanta, latex, colchonetas,vallas. Vuelta a ala calma 400 metros y estiramiento. **Viernes:** trabajo de coordinación con vallas en ritmo de carrera con 5 vallas Aceleraciones de 50 metros **Sábado:** trabajo técnico de saltos de bajo impacto con carrera corta de 3 y 5 pasos. Vuelta a la calma con 400 metros y estiramiento.
Semana 2	**Lunes**: trabajas aeróbico con vallas 10 vallas a modo de pendulo con una ejecución de 30 segundo por ejercicios Vuelta a la calma 100 abdominales y dorsales. **Martes:** trabajo técnico de salto largo, salto alto y salto triple Despegues ejecutados desde una rampa a 5 pasos de carrera 2 x 120 metros Vuelta a la calma abdominal dorsales y flexibilidad. **Miércoles:** desarrollo de la fuerza con balón medicinal y multó saltos 10 series de indios en 20 metros Lanzamientos con el balón de 3 kilos 15 alzamientos arriba, al frente y atrás Vuelta a la calma, 100 de abdominal, dorsal y flexibilidad. **Jueves:** trabajo de recuperación 5 minutos de trote Estiramiento por 20 minutos carreras cortas de 60 metro planos y vuelta a la calma y flexibilidad. **Viernes:** trabajo de fuerza con pesas 2x8 repeticiones Multisaltos generales por 30 repeticiones Vuelta a ala cama. **Sábado**: trabajo tecnico De 100 metros con vallas x 2 carreras de vallas completas con pausas completas de 15 minutos.
Semana 3	**Lunes:** trabajo técnico de salto en colchoneta de salto alto Salto x 3 a un paso a 2 pasos y 5 pasos de carreras Carreras cortas de 50 metros en curvas Vuelta a la calma abdominales y dorsales x100.

	Martes: desarrollo de la fuerza con balón medicinal 15 x cada ejercicio y pliometria 10 repeticiones por ejercicio Vuelta a la calma abdominal, dorsales y flexibilidad. **Miércoles**: trabajo de fuerza con pesas 3x4con el 50% Pre de banca, sentadilla profunda, arranque y pendulo. Saltos generales 2x20 metros de ejecución. **Jueves:** saltos y tecnico de salto alto salto, largo y salto triple x 5 repeticiones. Vuelta a la calma abdominal y dorsal. **Viernes:** trabajo de esacalas 7 subidas con una pausa de 3minuto entre subidad. Vuelta a la calma abdominal y dorsal. **Sábado:** trabajo técnico de salto largo salto alto y salto triple a 5 pasos 9 repeticiones Vuelta a ala calma abdominal y dorsal.
Semana 4	**Lunes:** semana de test Chqueco de 50 metros estático y 50 metros impulsado 150 metros . Vuelta a la calma abdominal y dorsales **Martes:** cheque Lanzamiento de la bala atrás Lanzamiento de la bala adelante Salto vertical. Vuelta a la calma. **Miércoles:** cheque de carrera completa a la sectima valla x 2 repeticiones con pausa de 15 minutos Vuelta ala calma abdominal y dorsal x 100 repeticiones. **Jueves:** cheque Salto alto, salto largo y salto triple a nueves pasos de carrera 3intentos en cada modalidad Vuelta a la cama. **Viernes:** cheque 1 carreras de 250 metros Vuelta a la calma **Sábado:** descanso
Semana 5	**Lunes:**trabajo técnico de saltos salto largo y salto triple correrá corta incluyendo conos en velocidad x 4 **Martes:** realización del trabajo de fuerza con pesas

	2 x 6 con el 80% pausa de 2minuto entre series Saltos generales x 30 multilanzamientos por 30 Vuelta a la calma abdominales y dorsales **Miércoles:** Escalera de carreras cortas 250mt 180mt 120mt 15 minutos Vuelta ala calma. **Jueves:** 5 subidas a escalas con una pausa de 5 minutos entre repetición Balón medicinal x 20 Vuelta a la calma abdominal y dorsales. **Viernes:** trabajo técnico de salto Ejecución técnica en skiping y obstáculo x 7 Vuelta a la calma abdominal dorsal. **Sábado:** trote x 2 kilómetro hasta el mar.

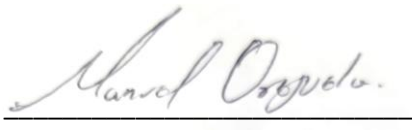
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Final juego Intercolegiado Nacional sub 18

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.