Período de Informe	Ultimo pago			
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**	6	
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	1120	14	14	100
2	Cristhian David Ruiz Chaverra	1120	14	14	100
3	Juliana Rodriguez Agresott	1120	14	14	100
4	Elian David Keep Cuesta	1120	14	14	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:** Calentamiento: 5 minuto de trote Estiramiento 20 Minutos Metodología de carrera Skiping 3 x 30 metros Tijeras 3 x 30 metros Pateo atrás 3 x 30 metros Tijeras 3 x 30 metros Carrieras de con 7 conos Vuelta a la calma Abdominal y dorsales

	Martes: **Trabajo de fuerza** Trote durante 5 minuto. Estiramiento 15 minuto. Técnica de carrera. Trabajo específico de pesas. Media sentdilla 3x 6. Pre de banca pendulo en cajón 3 x 6. Peso muerto 3 x 6. Saltillo 3 x 6. puntillla 3 x 6. Pausa de 2 minutos entre series. Saltabilidad general después de salir del la sección de pesas. Abdominales y dorsales. Vuelta a la calma. **Miércoles:** Técnica y velocidad Calentamiento: 10-15 minutos Estiramiento durante 15 minutos Metodología de carrera Carreras de 150 metros x 2 Carreras de 120 metros x 2 Carreras de 80 metros x 1 Abdominal y dorsal. Vuelta a la calma. **Jueves:** Trabajo técnico. Movilidad 10 minutos. Estiramiento 15 minutos. Trabajo a 5 pasos de carrera de salto largo salto triple y salto alto. Carreras de 120 x 2 a un 100 % de la velocidad máxima Abdominal y dorsal Vuelta a la calma

	Viernes: Calentamiento: 10 minutos Técnica de vallas. Trabajo de pierna de ataque a la primera valla Técnica del recobro y de la aceleración con tres vallas 7 carreras a la quanta valla Carrera completa de 80 metros con vallas x 3 Carreras planas: Carreras de 3 x 120 metro. Carreras de 3 x 60 metros. Vuelta a la calma. **Sábado:** Fuerza máxima y pliometría. Calentamiento general: 10 minutos. Sentadilla profunda 2 x 4 repeticiones. Peso muerto 2 x 4 repeticiones. Pliometría: Saltos con rebote 2 x 8 repeticiones. Saltos en cajón 2 x 4 repeticiones.
Semana 2	**Lunes:** Técnica de Salto Calentamiento: 10 minutos. Estiramiento 20 minuto. Medio logia de carreras (ABC). Caídas al foso sin impulso x 7 repeticiones. Carreras de salto largo con 14 pasos. Carreras de salto trilple con pasos completos de 15 pasos. Saltos alto x 5 pasos de carrera. Salto alto x 4 pasos de carrera. Salto alto a carrera completa de 11 pasos. Vuelta a ala calma. Abdominales y dorsales. **Martes** Abdominal y dorsal. Estiramientos estáticos y vuelta a la calma.

	Miércoles: Fuerza y Resistencia Calentamiento: 10 minutos de movilidad general. Fuerza 40 minuto Zancadas con barra: 4 series de 10 repeticiones por pierna. Pres de banca 3 series de 12 repeticiones. Trabajo de zona media: planchas laterales 4 x 30 segundos por lado. **Jueves:** Técnica de Salto Calentamiento: 10 minutos de movilidad. Técnica de Salto Saltos de altura zambullidas 1 x 7. trabajar la técnica con foco en la elevación de las piernas y la correcta postura corporal. Ejercicios específicos de salto para mejorar el impulso y la extensión. Abdominal y dorsales. Vuelta a la calma. **Viernes:** Potencia y Explosividad Calentamiento: 10 minutos de trote ligero, estiramientos y movilidad. Entrenamiento pliométrico. Saltos en cajón 3 x 6 repeticiones. Saltos sobre vallas 3 x 5. Saltos sin impulsos 3 x 10 repeticiones. Lanzamientos con balón medicinal: 3 x 12 repeticiones. **Sábado:** Descanso Activo o Trabajo de Flexibilidad. Actividad suave.
Semana 3	

	Lunes: Calentamiento: 15 minutos Movilidad articular, estiramientos dinámicos. Ejercicios de activación de caderas, tobillos rodillas. Entrenamiento Técnico de Salto. Salto de longitud salto triple y salto alto batida fase de vuelo y aterrizajes 2 x 6 series. Saltos con zona de despegue. Dorsales y abdominales. Vuelta a la calma. **Martes:** Calentamiento: 10 minutos movilidad. Potencia coordinación intramuscular. Trabajo de técnica con vallas 3 x 7 de cada ejercicio. Lanzamientos con balón medicinal de tres kilos 1 x 10 de lanzamiento arriba al frente y atrás. Carreras sobre conos en 20 metros por 1 x 7 abdominal y dorsal x 100. Vuelta a la calma. **Miércoles:** Calentamiento: trote 1 kilometro. Trote suave, ejercicios de activación skipping, saltos suaves, estiramientos dinámicos. Entrenamiento de Velocidad 30-40 minutos. carreras cortas de 20-30mt explosiva. 6 repeticiones. Carreras subiendo escalas para mejorar la potencia. Saltos técnicos desde zona de batida. Penta saltos 1 x 7. Vuelta a la calma. **Jueves:** Calentamiento: 5 minutos de trote Fuerza de Tren Inferior 30-45 minutos. Sentadillas 3 x 4 Peso muerto 3 x 4 Elevaciones del talón 3 x 4

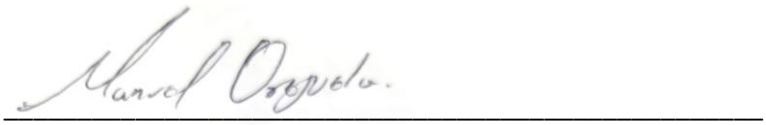
	Pre de banca. Saltos pliométricos con control 3 x 10 saltos de caja, saltos a una pierna). Vuelta a la calma Estiramientos estáticos, especialmente en piernas flexores, cuádriceps, isquiotibiales. **Viernes:** Calentamiento: 10 minutos Técnica de salto Salto de longitud: Entrenamiento de la fase de vuelo, técnica de aterrizaje: 1 x 8 repeticiones. Salto de altura con carrera de tres y cinco pasos despegue sobre el listón 1 x 9 repeticiones. Pliometría: Saltos laterales 2 x 7 repeticiones. Saltos con rebote 2 x 7 repeticiones. Saltos indios 2 x7 **Sábado:** Trabjo de recuperación trote durante 20 minuto. Estiramiento. Abdominales dorsales. Vuelta a la calma.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
NA

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

Actividades planificadas para el siguiente periodo	
	NA

Observaciones del periodo
El este periodo no hubo novedades relevantes



FIRMA:
NOMBRE: Manuel Arturo Orejuela Mosquera.