Período de Informe	ULTIMO PAGO			
Nombre contratista	José Miguel Duque Arango			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	1.128.276.428	
Liga	Liga Antioqueña de Lucha			
Deporte / modalidad	Lucha Olímpica – Modalidad Libre			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	8	**Masculino** Nro.	9
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Moreno Supervisor suplente- Andrés Roberto Gómez			
Número del contrato	516	**Informe de actividades No**	05	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de lucha 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	Jhon James Arredondo Salgado	1350	22	15	68%
2	Jhoan Sebastián Tilano Hernández	1530	22	17	77%
3	Juan Esteban Pérez Taborda	1980	22	22	100%
4	Brayan Alexis Ortiz Valderrama	1080	22	12	55%
5	Emanuel Mesa Martínez	1530	22	17	77%
6	Samuel Alexander Vasco Perdomo	1980	22	22	100%
7	Willinton Acevedo Moreno	1530	22	17	77%
8	Kevin Santiago Zapata Areiza	1980	22	22	100%
9	Diego Alejandro Palacio Lemus	1530	22	17	77%
10	Laura Rubio Pérez	1620	22	18	82%
11	Maria Natalia Sabas bran	1530	22	17	77%
12	Shara Suarez Baquero	1800	22	20	91%
13	Alison Daniela Otero Jiménez	1170	22	13	59%
14	Paula Andrea Montoya García	1350	22	15	68%

15	Eliana Isabel Fuentes Palacios	1710	22	19	86%
16	Luisa Fernanda Mosquera Parra	1890	22	21	95%
17	Ximena Higuita David	0	22	0	0%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mantener la forma físico- técnica de los atletas, a partir de una correcta aplicación de las cargas de entrenamiento, en procura de llegar en la mejor forma deportiva a la competencia final.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	(01 al 08 de diciembre) - Desarrollo técnico de mantenimiento con estímulos variables de intensidad. - Desarrollo físico de resistencia anaeróbica a través de métodos intermitentes - Combates de control con variables de intensidad, volumen y densidad - Intervenciones técnico- físicas individuales de acuerdo a requerimiento.
Semana 2	(09 al 15 de diciembre) - Control de Peso - Estímulos físicos de fuerza rápida y resistencia anaeróbica - Combates de control
Semana 3	(16 y 17 de diciembre) - Participación en el Campeonato Nacional Mayores
Semana 4	N/A
Semana 5	N/A

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se participó en la III Copa Colombia Mayores, se obtuvieron 2 medallas de Oro, y 3 medallas de Bronce

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
- Se dio continuidad a los las intervenciones de la PF con el grupo priorizado,

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	N/A
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	N/A
Semana 2	N/A
Semana 3	N/A
Semana 4	N/A

Semana 5	N/A

Observaciones del periodo
La federación colombiana de lucha ha desarrollado el calendario nacional con muy poco tiempo entre cada competencia, lo que obligó a realizar cambios abruptos en la planeación, disminuir los tiempos de recuperación y aumentar los niveles de carga en procura de sostener la forma deportiva de los atletas, situación que podría ser contraproducente en términos de riesgo de lesión. Para este mes se desarrollará la competencia fundamental para la categoría mayores, donde se espera obtener resultados importantes en medalleria para el departamento y de manera invidual para los atletas que requieren apoyo de la entidad para el 2025.



FIRMA

NOMBRE: JOSÉ MIGUEL DUQUE ARANGO