Período de Informe	Ultimo pago				
Nombre contratista	Lina Fernanda Vargas Alzate				
Tipo de documento	CE	**Numero de documento**	1214731711		
Liga	Liga Antioqueña de Judo, Liga Antioqueña de Lucha, Liga Antioqueña de Taekwondo, Liga Antioqueña de Esgrima, Liga Antioqueña de Hapkido				
Deporte / modalidad	Judo, Lucha, Taekwondo, Esgrima, Hapkido				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	9	**Masculino** Nro.	13	
Supervisor del contrato	Jairo de Jesús Jiménez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez				
Número del contrato	644	**Informe de actividades No**	004		
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA 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	Ferney Andrés Ruíz Mesa		10	7	70%
2	Emmanuel Quiroz Garcia		10	7	70%
3	Lucas Guerrero		10	10	100%
4	Jerónimo Pino Balbín		10	3	30%
5	Santiago Vásquez Arias		10	10	100%
6	Emily Lorena Sanchez		10	5	50%
7	John Keiner Pérez Ruiz		10	10	100%
8	Nayerly Pajoi		10	10	100%
9	Jeronimo Mira		10	4	40%
10	Manuela Grisales		10	7	70%
11	Mariana Giraldo		10	7	70%
12	Patricia Tarazona		10	10	100%
13	Karen Murillo		10	4	40%
14	Juan Diego Ortiz		10	10	100%
15	Yeison Quejada		10	8	80%
16	Jhoan Sebastian Tilano		10	6	60%

17	Eliana Isabel Fuentes		10	6	60%
18	Luisa Fernanda Mosquera Parra		10	5	50%
19	Alison Daniela Jiménez		10	4	40%
20	Brahian Gomez		10	9	90%
21	Diego Lemus		10	4	40%
22	Maximiliano Del Gonzalez		10	5	50%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar los niveles de movilidad dinámica, llegando a los niveles óptimos según lo evidenciado en las pruebas realizadas por medicina deportiva. Mejorar la aplicación de fuerza en el tiempo a través de un entrenamiento basado en el control de la velocidad, llegando a mover el peso corporal de la categoría cada vez a mayor velocidad. Mejorar los desbalances musculares e inestabilidades que se van presentando en los deportistas. Mejorar la resistencia de los deportistas en los tiempos específicos de competencia a través de un método interválico de alta intensidad. Realizar seguimiento y control de los deportistas a través de un programa de monitorización de la carga donde se evalúan variables objetivas y subjetivas creando un sistema de alertas tempranas y en tiempo real.
Semana 1	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 45% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte y atendiendo las recomendaciones de medicina deportiva. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos rotacionales bipodales y unipodales. • Entrenamiento de resistencia no especifico combinado con específicos.
Semana 2	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 65% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza. • Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte y atendiendo las recomendaciones de medicina deportiva. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos rotacionales bipodales y unipodales. • Entrenamiento de resistencia no especifico combinado con específicos.
Semana 3	• Trabajo de fuerza basado en el control de la velocidad (con una velocidad que represente el 65% de la RM y una pérdida de velocidad del 10%) haciendo énfasis en la velocidad de la primera repetición, la técnica y la constancia en la aplicación de fuerza.

	• Ejercicios de movilidad dinámica al inicio de la sesión del tren inferior, tren superior y zona core., además de posiciones específicas del deporte y atendiendo las recomendaciones de medicina deportiva. • Ejercicios complementarios según le evidenciado en la evaluación y las necesidades específicas del deporte y el deportista. • Ejercicios que hacen énfasis en el ciclo de estiramiento y acortamiento con el método (Ex Jump, Bound, Hop) progresando a saltos rotacionales bipodales y unipodales. • Entrenamiento de resistencia no especifico combinado con específicos.
Semana 4	NA
Semana 5	NA

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Lucha: 1 medalla de oro 6 medalla de plata 5 medalla de bronce Judo: 1 medalla de oro 8 medalla de plata 2 medalla bronce

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se acompaña los 1° juegos nacionales juveniles

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	NA
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	NA
Semana 2	NA
Semana 3	NA
Semana 4	NA
Semana 5	NA

Observaciones del periodo
NA



FIRMA:
NOMBRE: Lina Fernanda Vargas Alzate