Período de Informe	Último pago			
Nombre contratista	Iván Alejandro Vargas Lopera			
Tipo de documento	CC	**Número de documento**	98.558.024	
Liga	Patinaje			
Deporte / modalidad	**Velocidad**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**7**	**Masculino** Nro.	**6**
Supervisor del contrato	Jairo Jimenez Supervisor Suplente: Andrés Roberto Gómez			
Número del contrato	579	**Informe de actividades No**	5	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de patinaje 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	Sarita Uribe Ramirez	110 km	24	24	100%
2	Sara Botero Arias	110 km	24	34	100%
3	Yoselyn Rojo	80 km	24	24	100%
4	Emmily Gutierrez	80 km	24	24	100%
5	Juan Jose Lopez	110 km	24	24	100%
6	Jeronimo Sanchez	110 km	24	24	100%
7	Emmanuel Ramos	85 km	24	24	100%
8	Tomás Moncada	85 km	24	24	100%
9	Juan Jose Calderon	85 km	24	24	100%
10	Salome Sanchez	110 km	24	24	100%
11	Salome Salinas	80 km	24	24	100%
12	Juan Jose Buitrago	85 km	24	24	100%
13	Valeria Rodriguez	80 km	24	24	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Participación de los deportistas en la III Válida Nacional interclubes, como parte de la finalización del año calendario y continuar puntuando en el escalafón con miras al selectivo nacional 2025. Realizar los volúmenes propuestos en el plan de trabajo, con miras a la participación de los deportistas en la Válida Nacional, parte de la temporada 2025, a realizarse en la ciudad de Medellín. Se tiene planificado realizar por modalidad los siguientes volúmenes: Velocidad damas 80 km Fondo damas 110 km Velocidad varones 85 km Fondo varones 110 km
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Se trabajarán en promedio 80 km de entrenamiento en patines para fondistas y 60 km para velocistas, enfocados en la aproximación y trabajos específicos, técnica de curva y la potencia anaeróbica láctica; estos trabajos se realizan de lunes a viernes. Trabajo de fuerza en el gimnasio, lunes, miércoles y viernes con cargas entre el 50 y 55%. Se trabajarán en promedio 15 km diarios de entrenamiento en patines para fondistas y 10 km para velocistas, enfocados en trabajos alacticos específicos, aeróbicos e interválicos.
Semana 2	III Válida Nacional Interclubes a realizarse en la ciudad de Medellín.
Semana 3	Descanso.
Semana 4	N/A
Semana 5	N/A

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Ninguno.

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

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

Semana 4	N/A.
Semana 5	N/A.

Observaciones del periodo
N/A



_____

FIRMA:

NOMBRE: **Iván Alejandro Vargas Lopera**