INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA MENSUAL EFD 2024

DEPORTE	Levantamiento de pesas
INSTRUCTOR	Julian Ricardo Rodriguez Celis
NIVEL DE FORMACION	Tecnologo en entrenamiento deportivo
MES	del 1 abril al 30 de abril del 2024

		DIA DEL MES																															
No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	1	3	4	6	8	10	11	13	15	17	18	20	22	24	25	27	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MICHEL SARAY TIRAQUICHA BORRAS	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]												17	16	1	91%
2	LUIS FERNANDO TIRAQUICHA BORRAS	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]												17	12	5	71%
3	NEIDER BERNAL	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1												17	14	3	82%
4	JUREI VERGARA BUSTAMANTE	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]												17	11	6	65%
5	DANIEL BOLIVAR RUIZ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]												17	14	3	82%
6	SERGIO ANDRES GONZALES	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]												17	13	4	76%
7	MICHEL ANGEL MARTINEZ MARTINEZ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]												17	14	3	82%
8	BREINER GUZMAN GUZMAN	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]												17	12	5	71%
9	SHARON LUCIANA BALONERO GOMEZ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]												17	13	4	76%
10	ISMAEL PAEZ CARRILLO	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]												17	13	4	76%
11	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]												17	12	5	71%
12	ALEXANDER PALOMINO LEON	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]												17	14	3	82%
13	CRISTIAN DAVID VARGAS	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]												17	15	2	88%
14	ANDRES VANEGAS	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]												17	15	2	88%
15	SANTIAGO GARZON	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]												17	15	2	88%
16																														0	0	0	#¡DIV/0!
17																														0	0	0	#¡DIV/0!
18																														0	0	0	#¡DIV/0!
19																														0	0	0	#¡DIV/0!
20																														0	0	0	#¡DIV/0!
21																														0	0	0	#¡DIV/0!
22																														0	0	0	#¡DIV/0!
23																														0	0	0	#¡DIV/0!
24																														0	0	0	#¡DIV/0!
25																														0	0	0	#¡DIV/0!
26																														0	0	0	#¡DIV/0!
27																														0	0	0	#¡DIV/0!
28																														0	0	0	#¡DIV/0!
29																														0	0	0	#¡DIV/0!
30																														0	0	0	#¡DIV/0!
31																														0	0	0	#¡DIV/0!
32																														0	0	0	#¡DIV/0!
33																														0	0	0	#¡DIV/0!
34																														0	0	0	#¡DIV/0!
35																														0	0	0	#¡DIV/0!
36																														0	0	0	#¡DIV/0!
37																														0	0	0	#¡DIV/0!
38																														0	0	0	#¡DIV/0!
39																														0	0	0	#¡DIV/0!
40																														0	0	0	#¡DIV/0!
41																														0	0	0	#¡DIV/0!
42																														0	0	0	#¡DIV/0!
43																														0	0	0	#¡DIV/0!
44																														0	0	0	#¡DIV/0!
45																														0	0	0	#¡DIV/0!
46																														0	0	0	#¡DIV/0!
47																														0	0	0	#¡DIV/0!
48																														0	0	0	#¡DIV/0!
49																														0	0	0	#¡DIV/0!
Total de asistencia diaria por EDF		14	13	13	10	13	9	12	10	10	13	13	12	10	12	10	13	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	1
FALLA	0

FIRMA DEL INSTRUCTOR	

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL DE ASISTENCIA ACUMULADA VIGENCIA 2024

PROGRAMA	
ACTIVIDAD	
NOMBRE ENTRENADOR	
MES	

NO.	NOMBRES Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	ENERO			FEBRERO			MARZO			ABRIL			MAYO			JUNIO			JULIO			AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE			TOTAL ASISTENCIA	TOTAL INASISTENCIA	% CUMPLIMIENTO ENTRENAMIENTO
		ASISTENCIA PROGRAMADAS MES	ASISTENCIA CUMPLIDAS	% CUMPLIMIENTO	ASISTENCIA PROGRAMADAS MES	ASISTENCIA CUMPLIDAS	% CUMPLIMIENTO	ASISTENCIA PROGRAMADAS MES	ASISTENCIA CUMPLIDAS	% CUMPLIMIENTO	ASISTENCIA PROGRAMADAS MES	ASISTENCIA CUMPLIDAS	% CUMPLIMIENTO	ASISTENCIA PROGRAMADAS MES	ASISTENCIA CUMPLIDAS	% CUMPLIMIENTO	ASISTENCIA PROGRAMADAS MES	ASISTENCIA CUMPLIDAS	% CUMPLIMIENTO	ASISTENCIA PROGRAMADAS MES	ASISTENCIA CUMPLIDAS	% CUMPLIMIENTO	ASISTENCIA PROGRAMADAS MES	ASISTENCIA CUMPLIDAS	% CUMPLIMIENTO	ASISTENCIA PROGRAMADAS MES	ASISTENCIA CUMPLIDAS	% CUMPLIMIENTO	ASISTENCIA PROGRAMADAS MES	ASISTENCIA CUMPLIDAS	% CUMPLIMIENTO	ASISTENCIA PROGRAMADAS MES	ASISTENCIA CUMPLIDAS	% CUMPLIMIENTO	ASISTENCIA PROGRAMADAS MES	ASISTENCIA CUMPLIDAS	% CUMPLIMIENTO			
1	SANCHEZ TORO T TABLETACHE PONGAS	17	16	94	16	15	94	17	16	94																											49	1	98%
2	DIAZ HERNANDEZ TRANSICIONAL POMPIS	17	16	94	16	15	94	17	16	94																											49	1	98%
3	RAMIREZ BERNAL	17	16	94	16	15	94	17	16	94																											49	1	98%
4	PARRA VERGARA BIGITANIASATE	17	16	94	16	15	94	17	16	94																											49	1	98%
5	RAMIREZ BOLIVAR RUIZ	17	16	94	16	15	94	17	16	94																											49	1	98%
6	ROMERO ANDRES SEBASTIAN	17	16	94	16	14	88	17	16	94																											49	1	98%
7	SANCHEZ TORO T TABLETACHE PONGAS	17	16	94	16	15	94	17	16	94																											49	1	98%
8	SANCHEZ TORO T TABLETACHE PONGAS	17	16	94	16	15	94	17	16	94																											49	1	98%
9	CHAPARRO CASTAÑEDA BIGITANIASATE	17	16	94	16	14	88	17	16	94																											49	1	98%
10	ROMERO ANDRES SEBASTIAN	17	16	94	16	15	94	17	16	94																											49	1	98%
11	CHAPARRO CASTAÑEDA BIGITANIASATE	17	16	94	16	15	94	17	16	94																											49	1	98%
12	SANTACRUZ CASTAÑEDA	17	16	94	16	15	94	17	16	94																											49	1	98%
13																																					0	0	#¡DIV/0!
14																																					0	0	#¡DIV/0!
15																																					0	0	#¡DIV/0!
16																																					0	0	#¡DIV/0!
17																																					0	0	#¡DIV/0!
18																																					0	0	#¡DIV/0!
19																																					0	0	#¡DIV/0!
20																																					0	0	#¡DIV/0!
21																																					0	0	#¡DIV/0!
22																																					0	0	#¡DIV/0!
23																																					0	0	#¡DIV/0!
24																																					0	0	#¡DIV/0!
25																																					0	0	#¡DIV/0!
26																																					0	0	#¡DIV/0!
27																																					0	0	#¡DIV/0!
28																																					0	0	#¡DIV/0!
29																																					0	0	#¡DIV/0!
30																																					0	0	#¡DIV/0!
31																																					0	0	#¡DIV/0!
32																																					0	0	#¡DIV/0!
33																																					0	0	#¡DIV/0!
34																																					0	0	#¡DIV/0!
35																																					0	0	#¡DIV/0!
36																																					0	0	#¡DIV/0!
37																																					0	0	#¡DIV/0!
38																																					0	0	#¡DIV/0!
39																																					0	0	#¡DIV/0!
40																																					0	0	#¡DIV/0!
41																																					0	0	#¡DIV/0!
42																																					0	0	#¡DIV/0!
43																																					0	0	#¡DIV/0!
44																																					0	0	#¡DIV/0!
45																																					0	0	#¡DIV/0!
46																																					0	0	#¡DIV/0!
47																																					0	0	#¡DIV/0!
48																																					0	0	#¡DIV/0!
49																																					0	0	#¡DIV/0!
50																																					0	0	#¡DIV/0!
51																																					0	0	#¡DIV/0!
52																																					0	0	#¡DIV/0!
53																																					0	0	#¡DIV/0!
54																																					0	0	#¡DIV/0!
55																																					0	0	#¡DIV/0!
56																																					0	0	#¡DIV/0!
57																																					0	0	#¡DIV/0!
58																																					0	0	#¡DIV/0!
59																																					0	0	#¡DIV/0!
60																																					0	0	#¡DIV/0!
	FIRMA DEL INSTRUCTOR																																							

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS	OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
DEPORTE - MODALIDAD	LEVANTAMIENTO DE PESAS	Mejorar el estado de salud y elevar la capacidad de trabajo con los participantes, de la escuela de pesas logrando una influencia positiva en el cumplimiento de sus tareas estudiantiles.	lograr que los deportistas se adapten a las sesiones de trabajo que estan estructuradas por volumen, intencidad
CATEGORÍA	INFANTIL SUB 13, SUB 15, SUB 17		
GENERO	FEMENINO Y MASCULINO		
MES	FEBRERO		
FECHA SEMANA	Del 1 al 6 de abril 2024		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)		
No. DE DEPORTISTAS	12		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
lunes 1 de abril 2024	3:00 A 7:00 PM	antiguos camerinos del estadio municipal	lograr que los deportistas se adapten durante la sesion de clase de acondicionamiento fisico.	Calentamiento general y movimiento articular elevaciones de rodillas al pecho 4x20. Elevaciones de talones a los gluteos 4x20 lumbales300 abdominales 100. Empuje de fuerza 50%3 55%4 60%5 65%5 70%4 75%4 80%5 85%4 arranque colgante 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5.Embion colgante 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5. Yerk de soportes 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5. Sentadilla tras nuca 55%5 60%4 64%6 70%4 75%4x2 80%5 85%4x2 90%4 95%6. Despegues 60%5 65 %4x2 70%3 75%5 80%4 85%4 90%5 95%4 vuelta a la calma estiramiento general 8 minutos	SI
miercoles 3 de abril del 2024	3:00 A 7:00 PM	antiguos camerinos del estadio municipal	BUSCAR QUE LOS DEPORTISTAS DESARROLLEN LA TECNICA DEL ARRANQUE Y EL ENVION	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 trote 10 minutos elevacion de rodillas al pecho 4 x20 elevacionde talones a los gluteos 4x20 lumbares 300 abdominales 150 arranque sobre base 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%4 80%4 85%3 envion colgante sobre base 50%4 55%4 60%4 65%4 70%5 75%5 80%4 85%5 sentadilla frontal 55 %4 60%5 65%4x2 70%5 75%4x2 80%4 85%6 90% 5 despeguez 60%4 65%4 70%4 75%5 80%4 85%4 90%3 flexiones de pecho 100 vuelata ala calma 8 minutos de estiramiento general	SI
jueves 4 de abril 2024	3:00 A 7:00 PM	antiguos camerinos del estadio municipal	lograr que los deportistas de iniciacion se adapten a la iniciacion de la tecnica	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Calentamiento general y movilidad articular trote 60segundosArranque de fuerza 50%4 55%3 60%4 65%5 70%4 75%5 80%5 85%4. Despegue mas cargada mas embio clasico 50%5 55%4 60%7 65%9 70%5 75%6 80%6 85%9 90%3. Halon de arranque mas arranque clasico mas sentadilla 50%6 55%5 60%5 65%5 70%6 75%9 80%5 85%6 90%3. Sentadilla tras nuca 55%3 60%6 65%4x2 70%4 75%5 80%5 85%4 90%5 95%5. Despegue 55%3 60%4 65%3 70%4 75%5 80%5 85%4 90%3. Flexiones de pecho 4x30 abdominales 150 lumbales300 estiramiento y vuelta a la calma 8 minutos	SI
sabado 5 de abril 2024	8:30 A 12:00 AM	antiguos camerinos del estadio municipal	buscar que los deportistas se adapten en daca una de las cargas que se manejan en cada secion de entrenamiento	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Calentamiento general y movilidad articular arranque colgante de base 55%4 60%4 65%5 70%4 80%4 85%5 envion colgante 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%4 85%4 jalones de arranque sobre base 50%4 55%4 60%4 65%4 70%475%4 80%3 85%4 sentadilla frontal 50%4 55%5 60%6 65%6 70%5 75%4 80%4 85%5 90%4 95%4 abdominales 150 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	SI

Sabado 5 de abril 2024

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

		OBJETIVO DEL MES	OBJETIVO SEMANAL
NOMBRE INSTRUCTOR	JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		
DEPORTE - MODALIDAD	LEVANTAMIENTO DE PESAS		
CATEGORÍA	INFANTIL SUB 13, SUB 15, SUB 17		
GENERO	FEMENINO Y MASCULINO		
MES	FEBRERO	lograr que los deportistas de iniciacion desarrollen la fuerza atavez del levantamiento de pesas	lograr que el deportista tenga una excelente afiansamiento de la barra o palo de escoba
FECHA SEMANA	DEL 8 al 13 de abril 2024		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)		
No. DE DEPORTISTAS	12		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
lunes 8 de abril del 2024	3:00 A 7:00 PM	antiguos camerinos del estadio municipal	lograr que cada deportista perfeccione la tecnica de los ejercicios auxiliares donde se de el fortalecimiento de las articulaciones del tren inferior y superior	Calentamiento general y movilidad articular.Abre y cierra 4x30. Elevaciones de rodillas al pecho 3x20.Elevacion de talones a los gluteos 3x30.Arranque colgante por debajo rodillas 50%4 55%5 60%4 65%6 70%5 75%7 80%5 85%5. Embion clasico 50%4 55%5 60%7 65%5 70%6 75%6 80%5 85%5 Sentadilla frontal 50%4 55%4 60%5 65%4 70%5 75%6 80%5 85%4. Despegues de arranque 50%2 55%4 60%5 65%4 70%4 75%6 80%5 85%5 90%4. Flexiones de pecho 4x30 abdominales 150 lumbales 300 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento general	NO
miercoles 10 de abril del 2024	3:00 A 7:00 PM	antiguos camerinos del estadio municipal	lograr que cada deportista se adapte a las repeticiones durante los ejercicios de fortalecimiento del trapecio, lumbares y pecho	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Calentamiento general y movilidad articular trote 60segundosCalentmiento general y movilidad articular.Arranque colgante 55%3 60%3 65%3 70%3 75%3. Embion colgante 60%3 65%3 70%3 75%3 80%3. Sentadilla frontal 65%3x2 70%3x3 75%4 80%3x2 85%4 90%4. Abdominales 150 flexiones de pecho 150 lumbales 300 vuelta a la calma 8 minutos estiramiento general	NO
jueves 11 de abril 2024	3:00 A 7:00 PM	antiguos camerinos del estadio municipal	lograr que el deportista tenga una constancia en cada secion de entrenamiento evitando la desvinculacion de la escuela donde se emplean activifdades recreo depoirtivas .	Calentamiento general y movilidad articular salto sobre el mismo sitio 3 minutos elevacion de rodillas y talones a los gluteos 3x20.Arranque fuerza +arranque clasico 50%4 55%5 60%5 65%4 70%4 75%5 80%6 85%4. Empuje fuerza 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%5 80%6 85%4.Cargada base mas embion de base clasico 50%3 55%4 60%4 65%4 70%5 75%5 80%4 85%4. Yerk de soportes 50%3 55%3 60%4 65%4 70%3 75%3 80%4. Sentadilla frontal 50%4 55%5 60%5 65%4 70%4 75%5 80%6 85%4 90%4 95%2.lumbales 300 remo 4x20 4x15 4x10 4x8 abdominales 150 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento	NO
sabado 13 de abril del 2024	8:30 A 12:00 AM	antiguos camerinos del estadio municipal	buscar que cada deportista desarolle diferentes capasidaes fisicas en cada categoria implementado la ejecion de la tecnica	Calentamiento general y movilidad articular. Trote 3 minutos. Abre y cierra 2x30. Elevacion de rodillas 3x20.Talones a los gluteos 3x20. Salto de discos 3x10 3x15 3x8. Sentadilla bulgara 3x15 3x10 3x8 .Sentadilla tras nuca 50%4 55%3 60%4 65%4 70%4 75%5 80%4 85%3 90%4. fuerza hombro 55%4 60%3 65%3 70%4 75%4 80%3 85%3 90%4. Arranque estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Embio estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Remo 3x6 3x8 3x10 3x12 3x15. Lumbales 300 abdominales150 vuleta a la calma 8 minutos de estiramiento general	NO

OBSERVACIONES: restructuracion del tejado del salon de entrenamiento

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	FIRMA	VºBº METODOLOGO AGRUPACIÓN

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**LEVANTAMIENTO DE PESAS**	**lograr que los deportistas de iniciacion desarrollen la fuerza atavez del levantamiento de pesas**	**fortalecer y evaluar los deportistas que tengan falecias tecnicas en el arranque y envion**
CATEGORÍA	**INFANTIL SUB 13, SUB 15, SUB 17**		
GENERO	**FEMENINO Y MASCULINO**		
MES	**FEBRERO**		
FECHA SEMANA	Del_15 al 20 de abril 2024		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)		
No. DE DEPORTISTAS	**12**		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	**COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
lunes 15 de abril del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que en cada categoria masculina y femenina logren de una manera adecuada laconstecion, y la respiracion para la ejecucion de caga movimiento	Calentamiento general y movimiento articular elevaciones de rodillas al pecho 4x20. Elevaciones de talones a los gluteos 4x20 lumbales300 abdominales 100. Empuje de fuerza 50%3 55%4 60%5 65%5 70%4 75%4 80%5 85%4 arranque colgante 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5.Embion colgante 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5. Yerk de soportes 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5. Sentadilla tras nuca 55%3x3 60%4 64%4 70%4 75%4x2 80%5 85%6 90%4 95%3. Despegues 60%3 65 %4 70%3 75%5 80%4 85%4 90%5 95%4 vuelta a la calma estiramiento general 8 minutos	**SI**
miercoles 17 de abril del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que cada deportista se adapte a las repeticiones durante los ejercicios de fortalecimiento del trapecio, lumbares y pecho	calentamiento general y movilidad articular trote 5 munitos botes de llanta 5 minutos ssltos sobre la llanta 2 series de 20 repeticiones enpuje de fuerza con disco sobre la cabeza 50%4 55%4 60%3 65%4 70%4 sentadilla de arranque 50%3 55%3 60%4 65%4 70%4 arranque colgante 50%5 55%4 60%4 65%4 70%5 envion colgante 50%4 55%4 60%4 65% 70%4 75% lumbares 300 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	**SI**
jeves 18 de abril del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que el deportista tenga una constancia en cada secion de entrenamiento evitando la desvinculacion de la escuela donde se emplean activifdades recreo depoirtivas .	calentamiento general y movilidada articular trote 5 minutos abre y cierra 4 de 20 estiramiento inicial 5 minutos sentadilla fronmtal 50%455%4 60%3 65%4 arranque estatico 50%4 55%4 60%3 65%4 70%4 envion estatico 50%4 55%3 60%4 65%4 70%4 despegues 50%4 55% 60%3 65%4 lumbares 300 flexiones de brazo 4 de 20 abdominales 35 fortalecimiento de pecho sobre banco plano 4 series de 15 kilos 5 series de 19 kilos 8 series de 23 kilos, 10 series de 30 kilos vuelta ala calma estiramiento general	**SI**
sabado 20 de abril del 2024	**8:30 A 12:00 AM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	buscar que cada deportista desarolle diferentes capasidaes fisicas en cada categoria implementado la ejecion de la tecnica	calentamiento general trote 5 minutos trabajo de fuerza y recistencia con una llanta 5 minutos con arnes escaladora 8 minutos empuje de fuerza 50 %3 55%3 60%4 65%4 arranque colgante sobre base 50%3 55%4 60%4 65%4 70%4 envion clasico + cargada 50%3 55%4 60%4 65%4 70%4 sentadilla isometrica con discos o con palo de eswcoba 4 series de 14 repeticiones 5 series de 16 repeticiones 8 series de 10 repeticiones lumares 100 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	**SI**

OBSERVACIONES:

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**LEVANTAMIENTO DE PESAS**	**lograr que los deportistas de iniciacion desarrollen la fuerza atavez del levantamiento de pesas**	**fortalecer y evaluar los deportistas que tengan falecias tecnicas en el arranque y envion**
CATEGORÍA	**INFANTIL SUB 13, SUB 15, SUB 17**		
GENERO	**FEMENINO Y MASCULINO**		
MES	**FEBRERO**		
FECHA SEMANA	Del 22 al 27 de abril del 2024		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)		
No. DE DEPORTISTAS			

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	**COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
lunes 22 de abril del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que cada deportista perfeccione la tecnica de los ejercicios auxiliares fortaleciendo las articulaciones del tren inferior y superior	calentamiento general y movilidad articular trote 5 minutos elevacion de rodillas al pecho y talones a los gluteos 4 x15 botes de llantas 4x20 arranque colgante 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 envion colgante 50%4 55%3 60%5 65%5 70%4 sentadilla de arranque 50%4 55% 60%6 65%6 70%5 75% 80%5 abdominales 100 lumbartes 100 flexiones 4x15 escaladora 8 minutos vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	
miercoles 24 de abril del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que cada deportista perfeccione la tecnica de los ejercicios auxiliares fortaleciendo las articulaciones del tren inferior y superior	calentamiento general y movilidad articular trote 5 minutos elevacion de rodillas al pecho 4 x15 elevacion de talones alos gluteos 4x15 arranque clasico 50 %4 55%4 60%5 65%5 70%5 envion clasico 50%4 55% 3 60%5 65%5 70%4 cargada + sentadilla 50%4 55%5 60%6 65%6 70%5 75% dorsales 100 abdominales 100 flexiones de brazo 4x10 saltos laterales 4x15 saltos verticales 4x15 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	
jueves 25 de abril del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que cada deportista perfeccione la tecnica de los ejercicios auxiliares fortaleciendo las articulaciones del tren inferior y superior	calentamiento general y movilidad articular trote 5 minutos elevacion de rodillas al pecho 4x20 elevacion de talones a los gluteos 4x20 arranque estatico 50%4 55%3 60%4 65%4 70%4 75%4 envion estico 50%3 55%4 60%4 6554 70%4 75%3 sentadilla frontal 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%4 80%5 85%5 90%1 lumbares 300 flexiones de brezo 100 abdominales 100 dorsales 100 saltos verticales 4x20 vuelta ala calma estiramiento general 8 minutos	
sabado 27 de abril del 2024	**8:30 A 12:00 AM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que cada deportista perfeccione la tecnica de los ejercicios auxiliares fortaleciendo las articulaciones del tren inferior y superior	calentamiento general y movilidad articular trote 10 minutos elevaciones de talones a los gluteos 4x20 elevacion de rodillas al pecho 4 de 20 yerk de soportes con discos sobre la cabeza 4x15 - 4x10 - 4 x8 arranque clasico + sentadilla 50$3 55%4 60%4 65%4 70%4 75%4 despegues + envion clasico 50%3 55%3 60%4 65%4 70%4 75%4 enpuje de fuerza 50%4 55%4 60%5 65%4 70%5 75%5 80%5 abdominales 100 flexiones de brazo 100 lumbares 300 remo 10 repeticiones de 15 kilos 12 repeticiones de 18 kilos 10 repeticiones de 20 kilos vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento general	

OBSERVACIONES:

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**LEVANTAMIENTO DE PESAS**	**lograr que los deportistas de iniciacion desarrollen la fuerza atavez del levantamiento de pesas**	**fortalecer y evaluar los deportistas que tengan falecias tecnicas en el arranque y envion**
CATEGORÍA	**INFANTIL SUB 13, SUB 15, SUB 17**		
GENERO	**FEMENINO Y MASCULINO**		
MES	**FEBRERO**		
FECHA SEMANA	Del 29 de abril del 2024		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)		
No. DE DEPORTISTAS	**12**		

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	**COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
LUNES 29 DE ABRIL DEL 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que cada deportista perfeccione la tecnica de los ejercicios auxiliares fortaleciendo las articulaciones del tren inferior y superior	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 arranque de fuerza 50%6 55%5 60%5 65%6 70%7 75%8 80%6 85%5 90%3 arranque clasico 50%5 55%4 60%4 65%6 70%5 75%5 80%5 85%4 envion clsico 50%5 55%4 60%5 65%6 70%6 75%7 80%8 yerk de sopórtes 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%4 80%5 85%4 sentadilla trasnuca 50%5 55%5 60%5 65%5 70%5 70%6 75%80%5 85%4 90%4 95%4 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento general	
	3:00 A 7:00 PM	**antiguos camerinos del estadio municipal**			
	3:00 A 7:00 PM	**antiguos camerinos del estadio municipal**			
	8:30 A 12:00 AM	**antiguos camerinos del estadio municipal**			

OBSERVACIONES:

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**LEVANTAMIENTO DE PESAS**	**Mejorar el estado de salud y elevar la capacidad de trabajo con los participantes, de la escuela de pesas logrando una influencia positiva en el cumplimiento de sus tareas estudiantiles.**	**lograr que los deportistas se adapten a las sesiones de trabajo que estan estructuradas por volumen, intencidad**
CATEGORÍA	**INFANTIL SUB 13, SUB 15, SUB 17**		
GENERO	**FEMENINO Y MASCULINO**		
MES	**FEBRERO**		
FECHA SEMANA	del 1 de mayo al 6 de mayo		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)		
No. DE DEPORTISTAS	**12**		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
miercoles 1 de mayo del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que los deportistas se adapten durante la sesion de clase de acondicionamiento fisico.	Calentamiento general y movilidad articular.Abre y cierra 4x30. Elevaciones de rodillas al pecho 3x20.Elevacion de talones a los gluteos 3x30.Arranque colgante por debajo rodillas 50%4 55%5 60%4 65%6 70%5 75%7 80%5 85%5. Embion clasico 50%4 55%5 60%7 65%5 70%6 75%6 80%5 85%5 Sentadilla frontal 50%4 55%4 60%5 65%4 70%5 75%6 80%5 85%4. Despegues de arranque 50%2 55%4 60%5 65%4 70%4 75%6 80%5 85%5 90%4. Flexiones de pecho 4x30 abdominales 150 lumbales 300 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento general	**SI**
jueves 02 de mayo del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	BUSCAR QUE LOS DEPORTISTAS DESARROLLEN LA TECNICA DEL ARRANQUE Y EL ENVION	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Arranque de fuerza 50%3 55%3 60%4 65%4 70%5 75%5 80%3 Envion clasico 50%4 55%3 60%3 65%3 70%4 80%4 85%5 90%3 Arranque clasico 50%3 55%3 60%3 65%4 70%4 75%5 80%4 Sentadilla frontal 50%3 55%3 60%4 65%3 70%5 75%4 80%4 85%3 90%4 Despeguez 50%3 55%4 60%4 65%3 70%4 75%5 80%4 85%3 90%4 Lumbares 300 Abdominales 200 flexiones de brazo Vuelta a la calma 8 minutos	**SI**
sabado 4 de mayo del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que los deportistas de iniciacion se adapten a la iniciacion de la tecnica	Calentamiento general y movilidad articular.Abre y cierra 4x30. Elevaciones de rodillas al pecho 3x20.Elevacion de talones a los gluteos 3x30.Arranque colgante por debajo rodillas 50%4 55%5 60%4 65%6 70%5 75%7 80%5 85%5. Embion clasico 50%4 55%5 60%7 65%5 70%6 75%6 80%5 85%5 Sentadilla frontal 50%4 55%4 60%5 65%4 70%5 75%6 80%5 85%4. Despegues de arranque 50%2 55%4 60%5 65%4 70%4 75%6 80%5 85%5 90%4. Flexiones de pecho 4x30 abdominales 150 lumbales 300 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento general	**SI**
lunes 6 de mayo del 2024	**8:30 A 12:00 AM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	buscar que los deportistas se adapten en daca una de las cargas que se manejan en cada secion de entrenamiento	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Calentamiento general y movilidad articular trote 60segundosCalentmiento general y movilidad articular.Arranque colgante 55%3 60%3 65%3 70%3 75%3. Embion colgante 60%3 65%3 70%3 75%3 80%3. Sentadilla frontal 65%3 70%3 75%4 80%3 85%4 90%4 1100%4 Abdominales 150 flexiones de pecho 150 lumbales 300 vuelta a la calma 8 minutos estiramiento general	**SI**

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		29 abril 2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**LEVANTAMIENTO DE PESAS**	**lograr que los deportistas de iniciacion desarrollen la fuerza atavez del levantamiento de pesas**	**lograr que el deportista tenga una excelente afiansamiento de la barra o palo de escoba**
CATEGORÍA	**INFANTIL SUB 13, SUB 15, SUB 17**		
GENERO	**FEMENINO Y MASCULINO**		
MES	**FEBRERO**		
FECHA SEMANA	del 8 mayo al 13 del 2024		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)		
No. DE DEPORTISTAS	**12**		

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	**COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
miercoles 8 de mayo del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que cada deportista perfeccione la tecnica de los ejercicios auxiliares donde se de el fortalecimiento de las articulaciones del tren inferior y superior	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Calentamiento general y movilidad articular HALON DE ARRANQUE + ARRANQUE CLASICO 55%4 60%4 65%5 70%4 80%4 85%5 cargada + envion colgante 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%4 85%4 jalones de arranque 50%4 55%4 60%4 65%4 70%475%4 80%3 85%4 sentadilla frontal 50%4 55%5 60%6 65%6 70%5 75%4 80%4 85%5 90%4 95%4 abdominales 150 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	**NO**
jueves 9 de mayo del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que cada deportista se adapte a las repeticiones durante los ejercicios de fortalecimiento del trapecio, lumbares y pecho	Calentamiento general y movimiento articular elevaciones de rodillas al pecho 4x20. Elevaciones de talones a los gluteos 4x20 lumbales300 abdominales 100. Empuje de fuerza 50%3 55%4 60%5 65%5 70%4 75%4 80%5 85%4 arranque colgante + cargada 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5.Embion colgante + empuje de fuerza 50%4 55%4 60%5 65%4 70%5 75%4 80%6 85%5. Yerk de soportes 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5. Sentadilla tras nuca 55%3 60%4 64%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%4 95%3. Despegues 60%3 65 %4 70%3 75%5 80%4 85%4 90%5 95%4 vuelta a la calma estiramiento general 8 minutos	**NO**
sabado 11 de mayo del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que el deportista tenga una constancia en cada secion de entrenamiento evitando la desvinculacion de la escuela donde se emplean activifdades recreo depoirtivas .	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Calentamiento general y movilidad articular trote 60segundosArranque de fuerza 50%4 55%3 60%4 65%5 70%4 75%5 80%5 85%4. Despegue + cargada + emvion clasico clasico 50%5 55%4 60%5 65%4 70%5 75%4 80%4 85%9 90%3. arranque clasico + sentadilla50%6 55%5 60%5 65%5 70%6 75%5 80%5 85%4 90%4 Sentadilla frontal 55%3 60%4 65%4 70%4 75%5 80%5 85%4 90%3 95%3. Despegue 55%3 60%4 65%3 70%4 75%5 80%5 85%4 90%3. Flexiones de pecho 4x30 abdominales 150 lumbales300 estiramiento y vuelta a la calma 8 minutos	**NO**
lunes 13 de mayo del 2024	**8:30 A 12:00 AM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	buscar que cada deportista desarolle diferentes capasidaes fisicas en cada categoria implementado la ejecion de la tecnica	Calentamiento general y movilidad articular. Trote 3 minutos. Abre y cierra 2x30. Elevacion de rodillas 3x20.Talones a los gluteos 3x20. Salto de discos 3x10 3x15 3x8. Sentadilla bulgara 3x15 3x10 3x8 .Sentadilla tras nuca 50%4 55%3 60%4 65%4 70%4 75%5 80%4 85%3 90%4. Despegues de arranque 55%4 60%3 65%3 70%4 75%4 80%3 85%3 90%4. halon de arranque estatico +Arranque estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Embio estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Remo 3x6 3x8 3x10 3x12 3x15. Lumbales 300 abdominales150 vuleta a la calma 8 minutos de estiramiento general	NO

OBSERVACIONES: restructuracion del tejado del salon de entrenamiento

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		29/abril/2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**LEVANTAMIENTO DE PESAS**	**lograr que los deportistas de iniciacion desarrollen la fuerza atavez del levantamiento de pesas**	**fortalecer y evaluar los deportistas que tengan falecias tecnicas en el arranque y envion**
CATEGORÍA	**INFANTIL SUB 13, SUB 15, SUB 17**		
GENERO	**FEMENINO Y MASCULINO**		
MES	**FEBRERO**		
FECHA SEMANA	del 15 de mayo al 20 de mayo del 2024		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)		
No. DE DEPORTISTAS	**12**		

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES
miercoles 15 de mayo 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que en cada categoria masculina y femenina logren de una manera adecuada laconstecion, y la respiracion para la ejecucion de caga movimiento	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Calentamiento general y movilidad articular trote 60segundosCalentmiento general y movilidad articular.Arranque colgante 55%3 60%3 65%3 70%3 75%3 80%4 85%4 Embion colgante 60%3 65%3 70%3 75%3 80%3 85%4 Sentadilla frontal 65%3 70%3 75%4 80%3 85%4 90%4. Abdominales 150 flexiones de pecho 150 lumbales 300 vuelta a la calma 8 minutos estiramiento general	**SI**
jueves 16 de mayo del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que cada deportista se adapte a las repeticiones durante los ejercicios de fortalecimiento del trapecio, lumbares y pecho	Calentamiento general y movilidad articular. Trote 3 minutos. Abre y cierra 2x30. Elevacion de rodillas 3x20.Talones a los gluteos 3x20. Salto de discos 3x10 3x15 3x8. Sentadilla bulgara 3x15 3x10 3x8 .Sentadilla tras nuca 50%4 55%3 60%4 65%4 70%4 75%5 80%4 85%3 90%4. Despegues de arranque 55%4 60%3 65%3 70%4 75%4 80%3 85%3 90%4. Arranque estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Embio estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Remo 3x6 3x8 3x10 3x12 3x15. Lumbales 300 abdominales150 vuleta a la calma 8 minutos de estiramiento general	**SI**
sabado 18 de mayo del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que el deportista tenga una constancia en cada secion de entrenamiento evitando la desvinculacion de la escuela donde se emplean actividades recreo depoirtivas .	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 arranque de fuerza 50%6 55%5 60%5 65%6 70%7 75%8 80%6 85%5 90%3 arranque clasico 50%5 55%4 60%4 65%6 70%5 75%5 80%5 85%4 envion clsico 50%5 55%4 60%5 65%6 70%6 75%7 80%8 yerk de sopórtes 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%4 80%5 85%4 sentadilla trasnuca 50%5 55%5 60%5 65%5 70%5 70%6 75%80%5 85%4 90%4 95%4 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento general	**SI**
lunes 20 de mayo del 2024	**8:30 A 12:00 AM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	buscar que cada deportista desarolle diferentes capasidaes fisicas en cada categoria implementado la ejecion de la tecnica	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 arranque de fuerza 50%6 55%5 60%5 65%6 70%7 75%8 80%6 85%5 90%3 arranque clasico 50%5 55%4 60%4 65%6 70%5 75%5 80%5 85%4 envion clsico 50%5 55%4 60%5 65%6 70%6 75%7 80%8 yerk de sopórtes 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%4 80%5 85%4 sentadilla trasnuca 50%5 55%5 60%5 65%5 70%5 70%6 75%80%5 85%4 90%4 95%4 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento general	**SI**

OBSERVACIONES:

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		29/abril/2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**LEVANTAMIENTO DE PESAS**	**lograr que los deportistas de iniciacion desarrollen la fuerza atavez del levantamiento de pesas**	**fortalecer y evaluar los deportistas que tengan falecias tecnicas en el arranque y envion**
CATEGORÍA	**INFANTIL SUB 13, SUB 15, SUB 17**		
GENERO	**FEMENINO Y MASCULINO**		
MES	**FEBRERO**		
FECHA SEMANA	Del 22 al 27 de abril del 2024		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)		
No. DE DEPORTISTAS			

DIA	HORA	LUGAR DE ENTRENAMIENTO	OBJETIVO DIARIO	COMPONENTE	ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	**COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
miercoles 22 de mayo del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que cada deportista perfeccione la tecnica de los ejercicios auxiliares fortaleciendo las articulaciones del tren inferior y superior	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 arranque de fuerza 50%6 55%5 60%5 65%6 70%7 75%8 80%6 85%5 90%3 arranque clasico 50%5 55%4 60%4 65%6 70%5 75%5 80%5 85%4 envion clsico 50%5 55%4 60%5 65%6 70%6 75%7 80%8 yerk de sopórtes 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%4 80%5 85%4 sentadilla trasnuca 50%5 55%5 60%5 65%5 70%5 70%6 75%80%5 85%4 90%4 95%4 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento general	
jueves 23 de mayo del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que cada deportista perfeccione la tecnica de los ejercicios auxiliares fortaleciendo las articulaciones del tren inferior y superior	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Calentamiento general y movilidad articular trote 8 minutos segundos fortalecmineto de gemelos realizando tigeras con discos donde realizamos 4 series de 20 repeticiones abdominales 150 lumbares 300 arranque estatico 55%3 60%3 65%3 70%3 75%3 80%4 85%4 envion estatico 55%3 60%3 70%3 75%4 80%3 85%4 sentadilla frontal 50%3 55%4 60%5 65%5 70%6 75%5 80%5 90%4 remo 3x20 3x22 3x24 3x25 saltos sobre discos 4x15 4x18 4x20 4 x22 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento	
sabado 25 de mayo del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que cada deportista perfeccione la tecnica de los ejercicios auxiliares fortaleciendo las articulaciones del tren inferior y superior	Calentamiento general y movilidad articular 5 minutos abre y ciera 4x20.Elevacion de rodillas al pecho 4x20.Elevacion de talones a los gluteos4x20. Trote en el mismo sitio 3 minutos.Flexiones de pecho.Trabajo de espalda donde nos colocamos en posicion de plancha manteniendo un brazo estendido mientras que realiza galones con mancuernas donde realizamos 3x20 3x25 3x15.Trabajo de biseps donde realizamos 3 series de 3bloques 3x20 3x21 3x15.Fondos donde realizamos sobre un banco plano 3x15 3x17 3x20.Abdominales 150 vuelta a la calma 8 minutos	
lunes 27 de mayo del 2024	**8:30 A 12:00 AM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que cada deportista perfeccione la tecnica de los ejercicios auxiliares fortaleciendo las articulaciones del tren inferior y superior	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Calentamiento general y movilidad articular trote 60segundosCalentmiento general y movilidad articular.Arranque colgante 55%3 60%3 65%3 70%3 75%3. Embion colgante 60%3 65%3 70%3 75%3 80%3. Sentadilla frontal 65%3 70%3 75%4 80%3 85%4 90%4. Abdominales 150 flexiones de pecho 150 lumbales 300 vuelta a la calma 8 minutos estiramiento general	

OBSERVACIONES:

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		29/abril/2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACION MENSUAL ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2024

NOMBRE INSTRUCTOR	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**LEVANTAMIENTO DE PESAS**	**lograr que los deportistas de iniciacion desarrollen la fuerza atravez del levantamiento de pesas**	**fortalecer y evaluar los deportistas que tengan falecias tecnicas en el arranque y envion**
CATEGORÍA	**INFANTIL SUB 13, SUB 15, SUB 17**		
GENERO	**FEMENINO Y MASCULINO**		
MES	**FEBRERO**		
FECHA SEMANA	del 29 de mayo al 30 de mayo		
ASPECTOS GENERALES GRUPO			
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)		
No. DE DEPORTISTAS	**12**		

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
				FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS	**COMPETENCIAS -FESTIVALES-TALLERES**
miercoles 29 de mayo del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que cada deportista perfeccione la tecnica de los ejercicios auxiliares fortaleciendo las articulaciones del tren inferior y superior	Calentamiento general y movilidad articular. Trote 3 minutos. Abre y cierra 2x30. Elevacion de rodillas 3x20.Talones a los gluteos 3x20. Salto de discos 3x10 3x15 3x8. Sentadilla bulgara 3x15 3x10 3x8 .Sentadilla tras nuca 50%4 55%3 60%4 65%4 70%4 75%5 80%4 85%3 90%4. Despegues de arranque 55%4 60%3 65%3 70%4 75%4 80%3 85%3 90%4. Arranque estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Embio estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Remo 3x6 3x8 3x10 3x12 3x15. Lumbales 300 abdominales150 vuleta a la calma 8 minutos de estiramiento general	
jueves 30 de mayo del 2024	**3:00 A 7:00 PM**	**antiguos camerinos del estadio municipal**	lograr que cada deportista perfeccione la tecnica de los ejercicios auxiliares fortaleciendo las articulaciones del tren inferior y superior	Calentamiento general y movilidad articular salto sobre el mismo sitio 3 minutos elevacion de rodillas y talones a los gluteos 3x20.Arranque sobre base 50%4 55%5 60%5 65%4 70%4 75%5 80%6 85%4. Empuje fuerza 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%5 80%6 85%4.Cargada base mas embion de base clasico 50%3 55%4 60%4 65%4 70%5 75%5 80%4 85%4. Yerk de soportes 50%3 55%3 60%4 65%4 70%3 75%3 80%4. Sentadilla frontal 50%4 55%5 60%5 65%4 70%4 75%5 80%6 85%4 90%4 95%2.lumbales 300 remo 4x20 4x15 4x10 4x8 abdominales 150 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento	
	3:00 A 7:00 PM	**antiguos camerinos del estadio municipal**			
	3:00 A 7:00 PM	**antiguos camerinos del estadio municipal**			
	8:30 A 12:00 AM	**antiguos camerinos del estadio municipal**			

OBSERVACIONES:

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		29 abril 2024
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

Versión 1 *18-Marzo-2024* *Elaboro: Equipo Técnico-Metodológico.*	I.M.R.D.	**IMRD COTA** **ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA** **CRONOGRAMA DE COMPETENCIAS EFD 2024**

I.M.R.D.

Nombres y apellidos del Instructor	JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS
Escuela de Formación	LEVANTAMIENTO DE PESAS

-

NOMBRE DE LA COMPETENCIA	CARÁCTER DE LA COMPETENCIA (FESTIVAL, CHEQUEO,DEPARTAMENTAL,NACIONAL, INTERNACIONAL)	RAMA (MASCULINA, FEMENINA)	CATEGORÍA	FECHA (En orden cronologico)	LUGAR	REQUERIMIENTO (APOYOS ECONOMICOS Y/O ACOMPAÑAMIENTO GRUPO INTERDICIPLINAR, APOYO LOGISTICO Y/O ESCENARIOS)
4 COPA REGIONAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS CIUDAD	DEPARTAMENTAL REGIONAL DE MUNICIPIOS	MASCULINA Y FEMENINA	SUB 15 Y SUB 21	25 DE MAYO 2024	COLISEO CE SUACHA LEON XIII	TRANSPORTE, Y ALIMENTACION,(REFRIGERIO)
CAMPEONATO NACIONAL SUB 20 Y CLASIFICATORIO OBLIGATORIO A JUEGOS NACIONALES JUVENILES	NACIONAL CLASIFICATORIO	MASCULINO Y FEMENINO	SUB 15, SUB 17 Y SUB 20	DEL 5 AL 9 DE JUNIO	CALI	TRANSPORTE , ALIMENTACION,Y HOSPEDAJE
CAMPEONATO SURAMERICANO	CAMPEONATO SURAMERICANO	MASCULINO Y FEMENINO	SUB 15, SUB 17 Y SUB 20 Y MAYORES	DEL 19 AL26 DE JUNIO	PALMIRA CALI	TRANSPORTE , ALIMENTACION,Y HOSPEDAJE
CAMPEONATO NACIONAL DE MAYORES Y SUB 23	NACIONAL CLASIFICATORIO	MASCULINO Y FEMENINO	SUB 15, SUB 17 Y SUB 20 Y SUB 23-MAYORES	DEL 4 AL 8 DE SEPTIEMBRE 2024	MANIZALES	TRANSPORTE , ALIMENTACION,Y HOSPEDAJE
CAMPEONATO NACIONAL SUB 13 SUB 15 Y SUB 17	NACIONAL CLASIFICATORIO	MASCULINO Y FEMENINO	SUB 13, SUB 15, SUB 17	DEL 2 AL 6 DE OCTUBRE 2024	POR DEFINIR	TRANSPORTE , ALIMENTACION,Y HOSPEDAJE
CAMPEONATO JUEGOS NACIONALES JUVENILES	NACIONAL	MASCULINO Y FEMENINO	SUB 15, SUB 17 Y SUB 20	DEL 19 AL 22 DE NOVIEMBRE 2024	EJE CAFETERO	TRANSPORTE , ALIMENTACION,Y HOSPEDAJE
VI COPA STRONG FAMILY	DEPARTAMENTAL REGIONAL DE MUNICIPIOS	MASCULINO Y FEMENINO	ABIERTO	DEL 14 AL 16 DE JUNIO	MUNICIPIO DEL ROSAL	TRANSPORTE, ALIMENTACION
3 FESTIVAL DE ESCUELAS DE FORMACION IMRD COTA	3 FESTIVAL DE ESCUELAS DE FORMACION IMRD COTA	MASCULINO Y FEMENINO	SUB 13, SUB 15, SUB 17	DEL 12 AL 14 DE JULIO	MUNICIPIO DEL COTA	TRANSPORTE, ALIMENTACION. PREMIACION (MEDALLAS Y TROFEOS)
I PRIMER CAMPAMENTO FESTIVAL Y REGIONAL Y DE LEVANTAMIENTO DE PESAS	FESTIVAL	MASCULINO Y FEMENINO	SUB 13, SUB 15, SUB 17	DEL 16 AL 19 AGOSTO	MUNICIPIO DE LA VEGA LA FLORIDA	TRANSPORTE, ALIMENTACION
COPA OPEN CARLOS ANDICA	NACIONAL	MASCULINO Y FEMENINO	SUB 15, SUB 17 Y SUB 20	DEL 19 AL 22 DE JULIO	ARMENIA	TRANSPORTE , ALIMENTACION,Y HOSPEDAJE, JUZGAMIENTO
DEPARTAMENTAL DE INTER COLEGIADOS	CLASIFICATORIO AL NACIONAL	MASCULINO Y FEMENINO	SUB 13, SUB 15, SUB 17	DEL 20 AL 22 DE JUNIO	POR DEFINIR	TRANSPORTE , ALIMENTACION,Y HOSPEDAJE
COPA REGIONAL NIMAIMA TOBIA	FESTIVAL	MASCULINO Y FEMENINO	ABIERTO	DEL 11 AL 13 DE OCTUBRE	MUNICIPIO DE NIMAIMA	TRANSPORTE , ALIMENTACION,Y HOSPEDAJE
FESTIVAL DE PESAS CIUDAD DE FUNZA	FESTIVAL	MASCULINO Y FEMENINO	SUB 13, SUB 15, SUB 17	DEL 15 AL 17 DE NOVIEMBRE	MUNICIPIO DE FUNZA	TRANSPORTE , ALIMENTACION
COPA NAVIDAD CHIA	FESTIVAL	MASCULINO Y FEMENINO	ABIERTO	DEL 20 AL 22 DE DICIEMBRE	MUNICIPIO DE CHIA	TRANSPORTE , ALIMENTACION

Nota: Todas estas actividades se coordinarán con el Metodólogo

26/abril/2024

Firma del Instructor

VoBo. Metodólogo