

INFORME DE GESTIÓN DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS

CODIGO

FO-GTH-06 ✓

PROCESO: GESTION TALENTO HUMANO

VERSION

007 ✓

INFORME No. 11 ✓

Identificación del contrato No. 300.11.01.164-2024 DEL 17 DE FEBRERO DE 2024

Nombre del Contratista		Objeto del Contrato	
JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ C.C. 16.446.516		PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMIA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO EN EL MEJORAMIENTO DE LOS PROCESOS DEPORTIVOS DE ALTO RENDIMIENTO DEL IMDERTY	
Fecha de Firma del Contrato	Valor de Contrato	Fecha de Inicio	Fecha de terminación
17/2/2024 ✓	\$23.100.000	20/2/2024 ✓	27/12/2024 ✓
Duración del contrato	Nombre del Supervisor	Cargo	
11 ✓ MESES	MARIO BALLESTEROS PRADO	SUBGERENCIA FOMENTO AL DEPORTE	
No de planilla del pago a la seguridad social	Valor pagado en planilla	Fecha de pago	
1067701490	\$ 194.200	03/12/2024	

Valor y Forma de Pago

VEINTITRÉS MILLONES CIENTO MIL PESOS MCTE (\$23.100.000), Incluidos todos los costos directos e indirectos de las actividades. EL CONTRATANTE cancelará el valor del contrato de la siguiente manera: una primera cuota por la suma de DOS MILLONES CIENTO MIL PESOS MCTE (\$2.100.000), pagaderos con corte al 29 de febrero de 2024, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 2) NUEVE (09) cuotas parciales por un valor de DOS MILLONES CIENTO MIL PESOS MCTE (\$2.100.000), cada una, las cuales se pagaran con corte al último día hábil de los meses de marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre y noviembre previa presentación de informe de gestión y aprobados por el supervisor del contrato; 3) Y una última cuota por la suma de DOS MILLONES CIENTO MIL PESOS MCTE (\$2.100.000), que se pagara a la terminación del contrato.

1. OTRO SI

# Otro Si	Tipo de Otro Si	Fecha de Perfeccionamiento	Fecha de Inicio	Fecha de Terminación
N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

2. EJECUCION DEL CONTRATO

Actividades contratadas	Tareas o actividades realizadas para ejecutar la actividad contratada durante el periodo	Evidencias/Medios de verificación
A) Apoyar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciones Yumbo de CICLISMO, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.	Se brindo apoyo en trabajos de fundamentacion tecnica y fisica, pedalear en fila india, pedalear en grupo, salida detenida, equilibrio estatico, acople de rueda, maniobrabilidad, fisico, direccionados a todas las categorias del proceso en desarrollo. ✓	Archivo digital que reposa en el DRIVE del programa de deportes individuales: (deporte.individual@imderty.gov.co) y físico en el área de talento humano. ✓
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de CICLISMO	Se realizo trabajos de resistencia, fuerza, flexibilidad y elasticidad en campo de bicicleta, resistencia aerobica, frecuencia de pedaleo de los deportistas Yumbeños adscritos a la disciplina de CICLISMO. ✓	Archivo digital que reposa en el DRIVE del programa de deportes individuales: (deporte.individual@imderty.gov.co) y físico en el área de talento humano. ✓

C) Apoyar en la elaboración, presentación y actualización de informes, registros, formatos y planes de acción con sus debidos soportes y documentación requerida por la supervisión	Se brindo apoyo en la elaboración, presentación y actualización de informes, registros, formatos y planes de acción con sus debidos soportes y documentación requerida.	Archivo digital que reposa en el DRIVE del programa de deportes individuales: (deporte.individual@imderty.gov.co) y físico en el área de talento humano.
D) Brindar apoyo a las actividades de la oferta institucional que programe o en las que participe el instituto en el municipio.	Durante el mes de DICIEMBRE se realizó difucion de las actividades, Institucionales programadas por el IMDERTY.	Registro fotográfico que reposa en la página web, redes sociales del área de comunicaciones del IMDERTY.
E) Apoyar profesional y asistencialmente a las evaluaciones, convocadas y realizadas en el laboratorio LECYD y llevar a cabo las recomendaciones para potencializar el rendimiento deportivo.	Se brindó apoyo profesional y asistencial en las evaluaciones convocadas y realizadas en el laboratorio LECYD. Además, se implementaron las recomendaciones necesarias para potenciar el rendimiento deportivo.	Archivo digital que reposa en el DRIVE del programa de deportes individuales: (deporte.individual@imderty.gov.co) y físico en el área de talento humano.
F) Apoyar en la articulación de los monitores de educación física y escuelas de formación deportiva IMDERTY para la detección de talentos para la disciplina deportiva de CICLISMO.	Se brindó apoyo en la articulación de los monitores de educación física y de las escuelas de formación deportiva del IMDERTY para la detección de talentos en la disciplina de ciclismo.	Archivo digital que reposa en el DRIVE del programa de deportes individuales: (deporte.individual@imderty.gov.co) y físico en el área de talento humano..
Observaciones		
No aplica para este periodo.		

3. EJECUCION PRESUPUESTAL

Valor del Contrato	Valor a Pagar	Valor por Ejecutar	Periodo del informe	Mes del Informe
\$ 23.100.000	\$ 0	\$ 0	0	Enero
	\$ 2.100.000	\$ 21.000.000	1	Febrero
	\$ 2.100.000	\$ 18.900.000	2	Marzo
	\$ 2.100.000	\$ 16.800.000	3	Abril
	\$ 2.100.000	\$ 14.700.000	4	Mayo
	\$ 2.100.000	\$ 12.600.000	5	junio
	\$ 2.100.000	-\$ 10.500.000	6	julio
	\$ 2.100.000	\$ 8.400.000	7	Agosto
	\$ 2.100.000	\$ 6.300.000	8	Septiembre
	\$ 2.100.000	\$ 4.200.000	9	Octubre
	\$ 2.100.000	\$ 2.100.000	10	Noviembre
	\$ 2.100.000	\$ 0	11	Diciembre

4. CERTIFICACIONES

4.1 POR PARTE DEL CONTRATISTA:

En mi condición de contratista independiente al servicio del IMDERTY, en aplicación del artículo 1 de Decreto Nacional No. 1273 de Julio de 2018, manifiesto bajo la gravedad de juramento que el recibo de pago de la planilla única por aportes a la seguridad social correspondiente al mes de **DICIEMBRE** en ejecución del contrato No. 300.11.01.164-2024, se realiza y se entrega dentro de los cinco (5) primeros días del mes de **ENERO** de 2025.

4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:

Certifico el cumplimiento a satisfacción de las obligaciones establecidas en el contrato por parte del contratista en desarrollo de las actividades específicas descritas en el informe de gestión correspondiente al mes de **DICIEMBRE** de 2024 según lo pactado en el contrato en referencia, informe de gestión que se anexa debidamente refrendado por las partes.

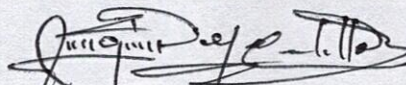
5. OBSERVACIONES GENERALES

N/A

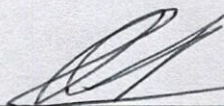
Para constancia de lo anterior, se firma el siguiente Informe de gestión del contrato No. 300.11.01.164-2024, en el Municipio de Yumbo, el día veintisiete (27) de **DICIEMBRE** de 2024.



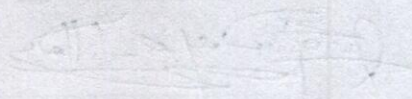
MARIO BALLESTEROS PRADO
FIRMA DEL SUPERVISOR




JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ
FIRMA DEL CONTRATISTA



LEONARDO MOSQUERA GARCÉS
FIRMA DEL APOYO SUPERVISIÓN



	REGISTRO FOTOGRAFICO	CODIGO	FO-GDD-27
		VERSION	005
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACION	FECHA	01/08/2024
		PAGINA	1 de 1

CONTRATISTA	JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ
No. Contrato	300.11.01.164 - 2024

MES	DICIEMBRE	ACTIVIDAD CONTRATUAL	A-B-C-D-E-F
-----	-----------	----------------------	-------------

			
LUGAR	VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN	LUGAR	COLISEO LUIS JAVIER MOSQUERA
FECHA	DICIEMBRE 2024	FECHA	DICIEMBRE 2024
Descripción de la foto Actividad técnica: Pedalear en línea recta		Descripción de la foto Capacitación dictada por la policía en prevención de abusos en los Niños, niñas y adolescentes.	




			
LUGAR	VELÓDROMO ALCIDES NIETO PATIÑO CALI VALLE	LUGAR	SALA DE PRENSA (IMDERTY)
FECHA	DICIEMBRE 2024	FECHA	DICIEMBRE 2024
Descripción de la foto Se participó en la final general de la copa valle oro puro de pista y ruta.		Descripción de la foto Reunión de equipo e inscripción de lista larga de deportistas que participaran en los JJDD 2025	


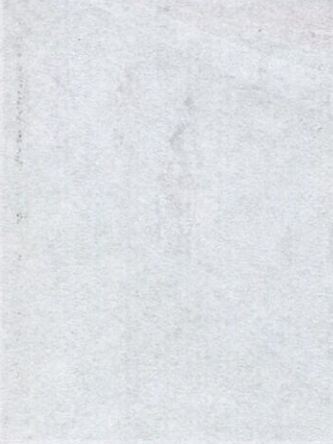



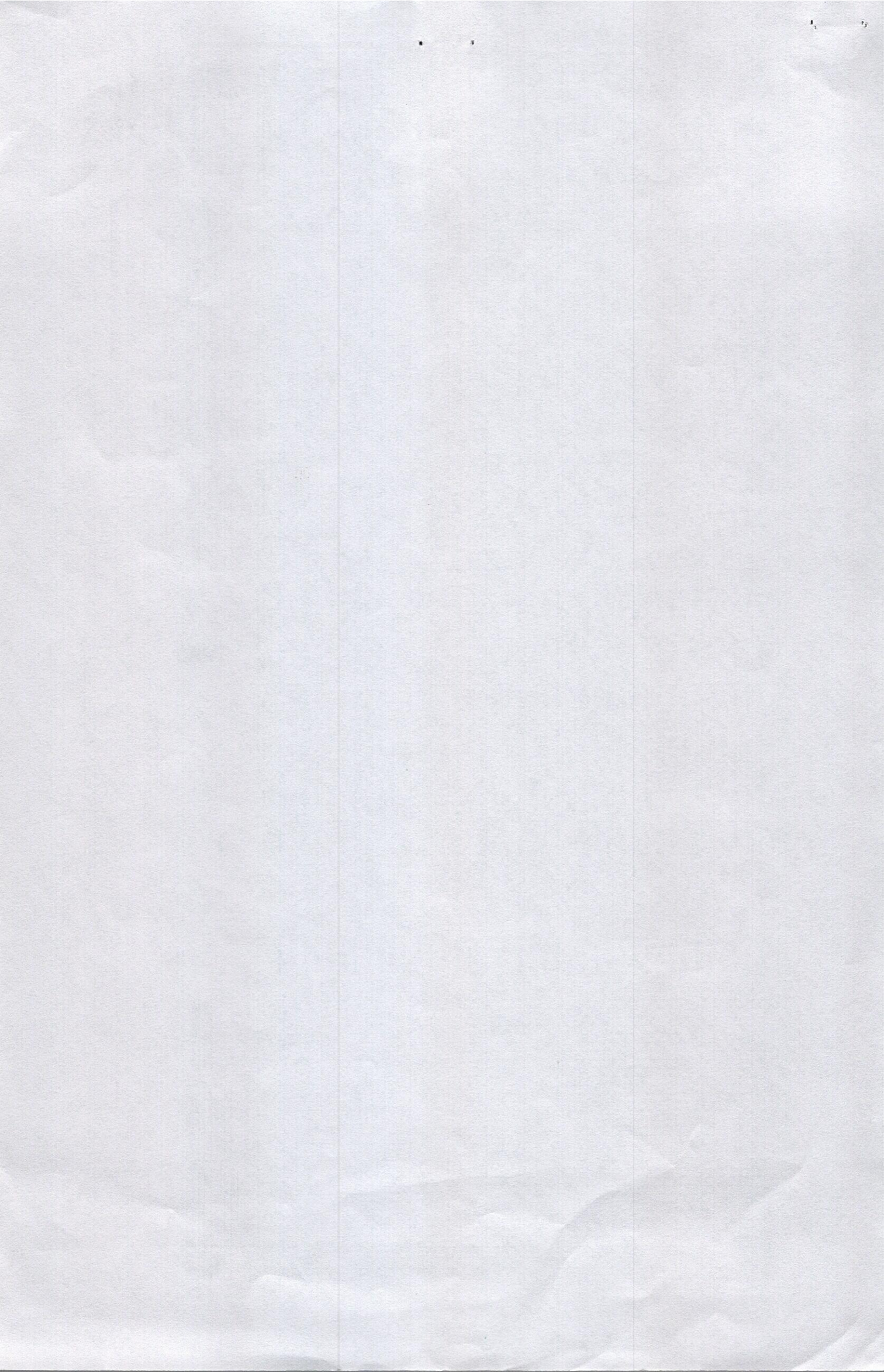
REGISTRO FOTOGRAFICO
 PROCESO GESTION DEL DEPORTE Y LA RECREACION

FD-CDD-27	CODIGO
005	VERSION
01/08/2024	FECHA
1 de 1	PAGINA

CONTRATISTA	100110104-2024	IAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ
MES	ACTIVIDAD CONTRACTUAL	4-D-E-F

		
LUGAR	LUGAR	LUGAR
VILLA DEPORTIVA JAIRO LI ANTON	COLISEO LUIS JAVIER MOSQUERA	
FECHA	FECHA	
DICIEMBRE 2024	DICIEMBRE 2024	
Descripción de la foto		Descripción de la foto
Actividad técnica. Fútbol en línea para		Deposición de fotos por la policía preventiva que sucede en los niños, niñas y adolescentes

		
LUGAR	LUGAR	LUGAR
VELOROMO ALCIDES NIETO	PATINO CAL VALLE	SALA DE PRENSA (IMBERTY)
FECHA	FECHA	FECHA
DICIEMBRE 2024	DICIEMBRE 2024	DICIEMBRE 2024
Descripción de la foto		Descripción de la foto
Se participa en la final general de la copa valle foto para pista y ruta		Reunión de equipo e inscripción de lista larga de deportistas que participan en los JJOB 2025





INFORME MENSUAL
FO - GP - 22

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

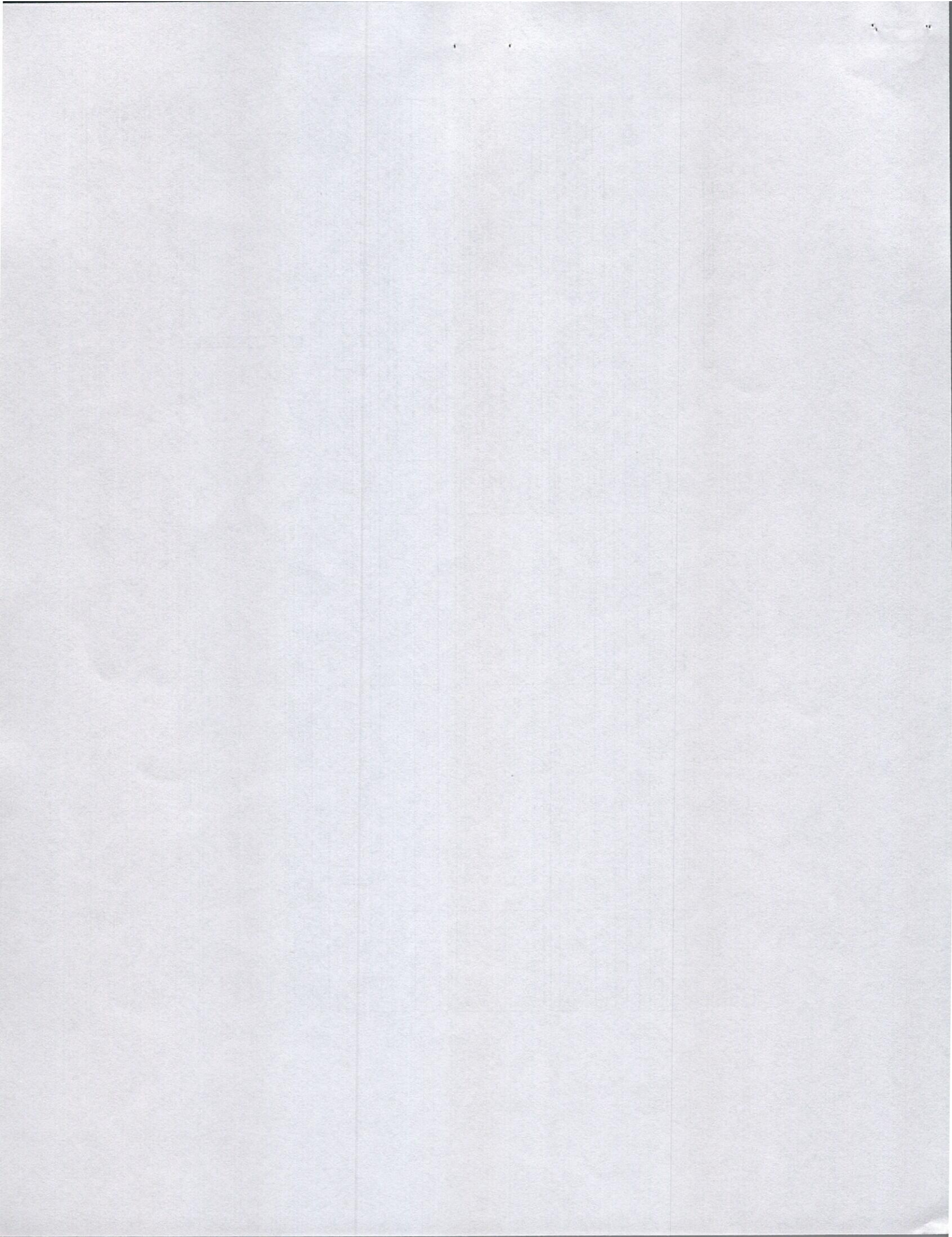
NOMBRE TECNICO: **JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ** DEPORTE: **CICLISMO**
 FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO: **PREP FISICA GENERAL**
 FECHA: **DICIEMBRE** DESCANSO ACTIVO:
 DESDE: **01-06** PREP FISICA GNRAL: LUGAR: **VARIAS**
 HASTA: **27-06** PREP FISICA ESPECIAL:
 COMPETITIVA:

FECHA DE ENTREGA: **6+**
 CATEGORIA: **VARIAS** EDAD: **6+**
 LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN SUS CALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE EMPIECEN A DESTACARSE EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL

DIAS DEL MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
COMPETENCIAS																																
TEST PEDAGOGICOS																																
TEST COMPETITIVOS																																
CONTROL MEDICO																																

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
10. SEMANA SE REALIZARAN ACTIVIDADES FISICAS Y TECNICAS EN BOCILETA, LABERINTO SIMPLE COMO A 2 METROS, LABERINTO ACENTUADO, PEDALEAR EN FILA NOVA, PEDALEAR EN GRUPO, ESTRATEGIA DEL CAMACOL, RUTA RESISTENCIA AEROBICA, ZONA 1 - ZONA 1 - ZONA 3 TRABAJOS POR SIN INTERVALOS DE 15 SEG.	Instalaciones Conos, pelotas, rodillos y bicicletas	medido	alto	70%
20. SEMANA SE REALIZARAN ACTIVIDADES FISICAS Y TECNICAS FISICA, EJERCICIOS DE CARACTER GENERAL, CAMAÑA, TROTE, DESPLANTES, CANCHA DE BASQUETOL, SALIDA GENERAL, SALIDA ESPECIAL, SALIDA EN GRUPO, SALIDA EN FILA NOVA, SALIDA EN TERRENO CUERTE, INTERVALOS CADA 5 MIN PULSES DE 15 SEG, CONCURSO DE VELOCIDAD DE 500 METROS DE TIENDAS 1000 METRO DE TIENDAS	Instalaciones Conos, pelotas, rodillos y bicicletas	medido	alto	75%
30. SEMANA SE REALIZARAN ACTIVIDADES FISICAS Y TECNICAS FISICAS, CAMAÑA, TROTE, SHOPPING ALTO, SHOPPING BAJO, TROTE CON SALDOS, DESPLANTES, BARRERAS, PASEO EN FILA NOVA, PASEO EN GRUPO, PASEO EN TERRENO CUERTE, SALIDA EN GRUPO, SALIDA EN TERRENO CUERTE, SALIDA EN FILA NOVA, SALIDA EN GRUPO, SALIDA EN TERRENO CUERTE, INTERVALOS CADA 5 MIN PULSES DE 15 SEG	Instalaciones Conos, pelotas, rodillos y bicicletas	medido	alto	75%
40. SEMANA SE REALIZARAN ACTIVIDADES FISICAS Y TECNICAS CUAJULA, TECNICA PRACTICA ALIMENTACION EN EL CICLISMO, MECANICO DE LA BOCILETA EN GENERAL, NOTIA ZONA 1 - ZONA 2 - ZONA 3 SIN X 200 METROS PULSES EN CUERTE.	Instalaciones rodillos y conos, etc	medido	alto	70%

NOMBRE ENTRENADOR: **JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ**



1. COMPONENTE TECNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

Se realiza como objetivo principal es fortalecer las cualidades físicas y mentales de los deportistas fortaleciendo los trabajos técnico y físico en las diferentes etapas de preparación que se planifico en el plan de trabajo del macro 2024, se realizaron diferentes actividades con el fin de mantener y mejorar las condiciones físicas en las distintas categorías, reforzar los talentos, por medio de la combinación de actividades físicas en la Villa deportiva Jairo llantén, de ruta en carreteras aledañas y las cualidades técnico-tácticas individuales de cada integrante de las categorías de juegos departamentales, Intercolegiados y mayores.

A continuación, se relacionan las diferentes actividades realizadas durante este mes:

B) COMPONENTE INFORMATIVO

C) formato información de planificación mensual, se anexa formato en Excel.

D) Informe escrito donde se describan las actividades realizadas en cada MICROCILO.

Microciclo N° 10

Periodo preparatorio

Mesociclo N° 10

Numero de microciclos 3 semanas de 7 días – 1 semana de 6 días

1 semana del 1 al 07

2 semana del 08 al 14

3 semana del 15 al 21

4 semana del 22 al 27

Días de microciclos 7 por cada semana (realizadas)

Sesiones del microciclo 1.

Horas realizadas del microciclo 5 horas

Objetivos del microciclo

Mantener las condiciones y fortalecer las cualidades técnico y táctica.

Objetivo del Mes.

Proyecto, como objetivo principal fortalecer las condiciones físicas y las cualidades técnico-tácticas de los deportistas preseleccionados a juegos deportivos departamentales e Intercolegiados

E) COMPONENTE DE COMPETENCIA:

Durante el mes

nombre de la competencia	
Tipo de competencia	
Categoría	
Lugar	
Pruebas o modalidades en el evento	
Departamentos o municipios asistentes	
Medalleros obtenida	

nombre de la competencia	
Tipo de competencia	
Categoría	
Lugar	
Pruebas o modalidades en el evento	
Departamentos o municipios asistentes	
puestos obtenida	

Atentamente,

**ENTRENADOR: JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ
CC. 16.446.516 DE YUMBO VALLE DEL CAUCA**

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO CICLISMO

PERIODO: BASICO GENERAL 1

No. 1

MESOCICLO: BASICO INTRODUCTORIO

ENTRENADOR: JOAQUIN CASTILLO

MICROCICLO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL
Planificacion								
Volumen								
Intensidad								
Sesiones tarde y mañana								
PRE. FIS. GENERAL	55	45	45	45	45	32	32	247
Calentamiento general	15	15	15	15	15	16	16	247
Flexibilidad	8	10	10	10	10	6	6	247
Resistencia	10	10	10	10	10	5	5	247
Coordinacion	7	10	10	10	10	5	5	247
PRE. FIS. ESPECIAL	15	235	235	235	290	51	51	916
LABERINTO SIMPLE	0	0	0	0	0	8	8	916
PEDALEAR EN FILA INDIA	0	0	0	0	0	8	8	916
ACOPLE EN RUEDA	0	0	0	0	0	8	8	916
PEDALEAR EN GRUPO	0	0	0	0	0	9	9	916
LA ENCERRONA	0	0	0	0	0	9	9	916
PEDALEAR SIN MANOS	0	0	0	0	0	9	9	916
ZONA 1	0	22	22	22	130	0	0	86
ZONA 2	0	198	198	198	0	0	4	4
ZONA 3	0	15	15	15	160	0	0	107
PRE. FIS. TEC. TAC	30	30	10	10	10	37	37	107
salida detenida	5	5	0	0	0	9	9	107
estrategia caracol	10	10	0	0	0	9	9	107
pedalear en parejas	5	5	0	0	0	9	9	107
estiramiento	10	10	10	10	10	10	10	107
PRE. TEOR. SICOLOGICA								
total micro:								1270

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOLUMEN TOTAL	1270	1270	100%
PRE. FIS. GENERAL	247	247	100%
PRE. FIS. ESPECIAL	916	916	100%
PRE. TEC. TAC	107	107	100%
PREP. TEORI. SICOL	0	0	0%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO CICLISMO

PERIODO: BASICO GENERAL 3

No. 3

MESOCICLO: BASICO INTRODUCTORIO

ENTRENADOR: JOAQUIN CASTILLO

MICROCICLO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL
Planificacion								
Volumen								
Intensidad								
Sesiones tarde y mañana								
PRE. FIS. GENERAL	27	40	40	30	30	40	40	194
Calentamiento general	15	15	15	15	15	15	15	194
Flexibilidad	4	5	5	5	5	9	9	
Resistencia	4	15	15	5	5	8	8	
Coordinacion	4	5	5	5	5	8	8	
PRE. FIS. ESPECIAL	270	241	241	80	80	270	270	1026
DESPLANTES	0	0	0	13	13	0	0	
ABDOMINAL	0	0	0	13	13	0	0	
EL PUENTE	0	0	0	14	14	0	0	
CUCILLAS DOBLAR RODILLA	0	0	0	14	14	0	0	
PLANCHA	0	0	0	13	13	0	0	
FLEXION PIERNA	0	0	0	13	13	0	0	
ZONA 1	0	85	85	0	0	0	0	
ZONA 2	270	270	116	116	0	270	270	75
ZONA 3	0	40	40	0	0	0	0	60
PRE. FIS. TEC. TAC	10	10	10	10	10	10	10	60
Escalador	0	0	0	0	0	0	0	
Titeres	0	0	0	0	0	0	0	
Plancha horizontal	0	0	0	0	0	0	0	
Estiramiento	10	10	10	10	10	10	10	
PRE. TEOR. SICOLOGICA								
total micro:								1280
total micro:								1280
VOLUMEN TOTAL	PLANIFICADO			REALIZADO			INCUMPLIMIENTO	
	1280			1280			100%	
PRE. FIS. GENERAL	194			194			100%	
PRE. FIS. ESPECIAL	1026			1026			100%	
PRE. TEC. TAC	60			60			100%	
PREP. TEOR. SICOL	0			0			0%	

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO CICLISMO

No. 4

PERIODO: BASICO GENERAL 4

ENTRENADOR: JOAQUIN CASTILLO

MESOCICLO: BASICO INTRODUCTORIO

MICROCICLO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL
Planificacion	0	0	0	0	0	0	0	
Volumen	0	0	0	0	0	0	0	
Intensidad	0	0	0	0	0	0	0	
Sesiones tarde y mañana	0	0	0	0	0	0	0	
PRE FIS.GENERAL	55	60	60	90	70	80	80	355
Calentamiento general	15	15	15	15	15	15	15	
Flexibilidad	8	8	0	5	10	10		
Resistencia	10	10	20	20	20	15	25	
Coordinacion	7	10	10	20	20	10	10	
Fuerza	15	15	15	30	20	30	30	
PRE. FIS.ESPECIAL	0	0	0	0	100	0	0	220
Pedalear en fila india	0	0	0	0	0	0	0	
Pedalear en pareja	0	0	0	0	0	0	0	
pedalear en grupo	0	0	0	0	0	0	0	
formacion de abanico	0	0	0	0	0	0	0	
pedalear lado a lado	0	0	0	0	100	0	0	
Zona 1	0	0	0	0	0	0	0	
Zona 2	0	0	0	0	0	0	0	
Zona 3	0	0	0	0	0	0	0	
Zona 4	0	0	0	0	0	0	0	
PRE.FIS.TEC.TAC	30	20	20	45	35	10	10	180
desplantes	5	5	0	15	5	5	0	
subir y bajar escalones	10	10	0	10	10	10	0	
burppes	5	5	10	10	10	10	0	
Estiramientos	10	10	10	10	10	10	10	
PRE.TEOR.SICOLOGICA	0	0	0	0	0	0	0	0
								total micro: 755
								755

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOLUMEN TOTAL	755	775	100%
PRE.FIS.GENERAL	440	440	100%
PRE.FIS.ESPECIAL	220	220	100%
PRE.TEC.TAC	180	180	100%
PREP TEORI. SICOL	0	0	0%

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

OBJETIVO: **LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE EMPIEGEN A DESTACARSE EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL**

SEMANA: **DEL 01 AL 07 DE DICIEMBRE 2024**

MESES: **DICIEMBRE**

SEMANA No. **1**

MICROCICLO: **45**

	SESION 1		SESION 2		SESION 3		SESION 4		SESION 5		SESION 6	
	Mañana	Tarde	Mañana	Noche	Mañana	Tarde	Mañana	Tarde	Mañana	Tarde	Mañana	Noche
CALENTAMIENTO	15 MIN	15 MIN	15 MIN	15 MIN	15 MIN	15 MIN	15 MIN	15 MIN	15 MIN	15 MIN	15 MIN	15 MIN
CAMINAR	30 MIN ZONA 1 18 KMS	30 MIN ZONA 1 18 KMS	32 MIN EQUILIBRIO ESTATICO	32 MIN EQUILIBRIO ESTATICO	23 MIN ZONA 1 70 KMS	23 MIN ZONA 1 70 KMS	140 MIN ESTRATEGIA CARACOL	19 MIN ZONA 1 48 KMS	19 MIN ZONA 1 48 KMS	19 MIN ZONA 1 48 KMS	19 MIN ZONA 1 48 KMS	99 MIN
TROTE	30 MIN ZONA 2 104 KMS	30 MIN ZONA 2 104 KMS	208 MIN PEDALEAR EN LINEA CANCHA	23 MIN ZONA 2	23 MIN ZONA 2	0 LA ENCERRONA	19 MIN ZONA 2 2 KMS	19 MIN ZONA 2 2 KMS	19 MIN ZONA 2 2 KMS	19 MIN ZONA 2 2 KMS	19 MIN ZONA 2 2 KMS	4 MIN
TIERRAS	8 MIN ZONA 3 6 KMS	8 MIN ZONA 3 6 KMS	25 MIN PASO ESTRECHO	24 MIN ZONA 3 90 KMS	24 MIN ZONA 3 90 KMS	180 MIN SALIDA DETENIDA	19 MIN ESTIRAMIENTO	19 MIN ESTIRAMIENTO	19 MIN ESTIRAMIENTO	19 MIN ESTIRAMIENTO	19 MIN ESTIRAMIENTO	10 MIN
ESCALADOR	7 MIN ESTIRAMIENTO	7 MIN ESTIRAMIENTO	10 MIN CALSEXTO	25 MIN ZONA 4	25 MIN ZONA 4	0 PEDALEAR A UNA MANO	19 MIN 4 PULSES POR 10 SEG	19 MIN 4 PULSES POR 10 SEG	19 MIN 4 PULSES POR 10 SEG	19 MIN 4 PULSES POR 10 SEG	19 MIN 4 PULSES POR 10 SEG	10 MIN
TROTE TALONADO	9 MIN	9 MIN	ESTIRAMIENTO	10 MIN ESTIRAMIENTO	10 MIN ESTIRAMIENTO	10 MIN PEDALEAR SIN MANOS	19 MIN	19 MIN	19 MIN	19 MIN	19 MIN	10 MIN
BURPPES	8 MIN	8 MIN				ESTIRAMIENTO	10 MIN	10 MIN	10 MIN	10 MIN	10 MIN	
TROTE EN EL SITIO	7 MIN	7 MIN										
FLEXION Y SALTO ATRÁS	9 MIN	9 MIN										
FLEXION ADELANTE Y ATRAS	8 MIN	8 MIN										
FLEXION RODILLA LA GINTURA	7 MIN	7 MIN										
ESTIRAMIENTO	10 MIN	10 MIN										
ENTRENADOR V/O MONITOR	JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ											
	DEPORTE											
	CICLISMO											

INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21

OBJETIVO: **LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE EMPIECEN A DESTACARSE EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL.**

SEMANA:

MESES:

MICROCICLO:

SEMANA No:

SITO DE ENTRENAMIENTO:

PREPARATORIO:

	SESION-1 LUNES			SESION-2 MARTES			SESION-3 MIERCOLES			SESION-4 JUEVES			SESION-5 VIERNES			SESION-6 SABADO			
	Mañana	Noche	Tarde	Mañana	Noche	Tarde	Mañana	Noche	Tarde	Mañana	Noche	Tarde	Mañana	Noche	Tarde	Mañana	Noche	Tarde	
CALENTAMIENTO	15 MIN		CALENTAMIENTO	15 MIN		CALENTAMIENTO	15 MIN		CALENTAMIENTO	15 MIN		CALENTAMIENTO	15 MIN		CALENTAMIENTO	15 MIN		CALENTAMIENTO	15 MIN
CORRER LA DIRECCION DEL COMPAÑERO	25 MIN		ZONA 1 56 KMS	110 MIN		EQUILIBRIO ESTATICO	23 MIN		ZONA 1	23 MIN		0 SALIDA DETENIDA	23 MIN		ZONA 1	23 MIN		0	
TOCAR LANTA DELANTE TRASERA	25 MIN		ZONA 2 58 KMS	116 MIN		PEDALEAR EN LINEA CANCHA	23 MIN		ZONA 2 141 KMS	282 MIN		ESTRATEGIA DE CARACOL	23 MIN		ZONA 2 50 KMS	100 MIN			
SUPERACION DE OBSTACULOS	25 MIN		ZONA 3 12 KMS	40 MIN		PASO ESTRECHO	24 MIN		ZONA 3	25 MIN		0 SALIDA IMPULSADA	25 MIN		SRS P.I. 500 D 100 D	10 MIN			
SALTAR UN OBSTACULO	20 MIN		SRS CADA 5 PIQUES	10 MIN		CALIBEXTO	25 MIN		ZONA 4	24 MIN		0 ACELERAR DETENIDO	24 MIN		ESTIRAMIENTO	10 MIN			
UTILIZACION DE FUERZA	20 MIN		ESTIRAMIENTO	10 MIN		ESTIRAMIENTO	10 MIN					ESTIRAMIENTO	10 MIN						
ZONA 1	60 MIN																		
ZONA 2	10 MIN																		
ZONA 3	10 MIN																		
ZONA 4	24 MIN																		
ESTIRAMIENTO	10 MIN																		

ENTRENADOR Y/O MONITOR

JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ

DEPORTE

CICLISMO

INFORME MICROCICLOS FO - GP - 21

VERSION: 01

FECHA: 22/06/2016

PAG 1 DE 1

OBJETIVO: **LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE EMPIECEN A DESTACARSE EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL**

SEMANA: DEL 22 AL 27 DE DICIEMBRE 2024

MESES: DICIEMBRE SEMANA No: 4

MICROCICLO: 48

SITO DE ENTRENAMIENTO:
ENTRENAMIENTO EN VILLA DEPORTIVA
JAIRO LLANTEN Y EN CARRETERAS
ALEDAÑAS AL MUNICIPIO DE YUMBO

PERIODO: PREPARATORIO

	SESION 1 LUNES			SESION 2 MARTES			SESION 3 MIERCOLES			SESION 4 JUEVES			SESION 5 VIERNES			SESION 6 SABADO		
	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
CALENTAMIENTO			15 MIN CALENTAMIENTO			15 MIN			CALENTAMIENTO			15 MIN CALENTAMIENTO			15 MIN CALENTAMIENTO			15 MIN
CAMINAR			30 MIN ZONA 1 74 KMS			148 MIN			PEDALEAR EN FILA INDIA			9 MIN COGER LA DIRECCION DEL COMPANERO			25 MIN ZONA 1 15 KMS			30 MIN
TROTE			30 MIN ZONA 2 90 KMS			100 MIN			RELEVOS ATAS ADELANTE			10 MIN TOCAR LANTA DELANTE TRASERA			25 MIN ZONA 2 10 KMS			20 MIN
TUERAS			8 MIN ZONA 3			0			PEDALEAR PARADOS PEDAL			13 MIN SUPERACION DE OBSTACULOS			25 MIN ZONA 3 15 KMS			60 MIN
ESCALADOR			7 MIN ESTIRAMIENTO			10 MIN			ZONA 1			70 MIN SALTAR UN OBSTACULO			20 MIN SBS X SRP X 200 M PIGUES			
TROTE TALONEADO			9 MIN						ZONA 2			120 MIN UTILIZACION DE FUERZA			20 MIN ESTIRAMIENTO			10 MIN
BURPPES			8 MIN						ZONA 3			20 MIN ZONA 1			60 MIN			
TROTE EN EL SITO			7 MIN						ZONA 4			16 MIN ZONA 2			10 MIN			
FLEXION Y SALTO ATRAS			9 MIN						ESTIRAMIENTO			10 MIN ZONA 3			10 MIN			
FLEXION ADELANTE Y ATRAS			8 MIN									ZONA 4			24 MIN			
FLEXION RODILLA A LA CINTURA			7 MIN									ESTIRAMIENTO			10 MIN			
ESTIRAMIENTO			10 MIN															
ENTRENADOR YO MONITOR	JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ																	
	DEPORTE																	
	CICLISMO																	

FESTIVO

NOTA

