Período de Informe	ÚLTIMO PAGO			
Nombre contratista	Carolina Acevedo Jiménez			
Tipo de documento	CC.	**Numero de documento**	1017163203	
Liga	De Natación de Antioquia			
Deporte / modalidad	Natación artística			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**11**	**Masculino** Nro.	**0**
Supervisor del contrato	DAVID TORRES MUÑOZ			
Número del contrato	522	**Informe de actividades No**	05	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de natación para INDEPORTES ANTIOQUIA			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen**	**Sesiones realizad as en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcen taje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)**
1	SOFIA MARIN SALDARRIAGA	5 hrs	14 sesiones	14 sesiones	100%
2	LUISA FERNANDA BOTERO MANZANO	5 hrs	14 sesiones	14 sesiones	100%
3	TATIANA TOBON MORALES	5 hrs	14 sesiones	14 sesiones	100%
4	SAMANTHA CASTRILLON	5 hrs	14 sesiones	14 sesiones	100%
5	DANNA DURANGO	5 hrs	14 sesiones	14 sesiones	100%
6	MABEL TOBON	5 hrs	14 sesiones	14 sesiones	100%
7	MANUELA YEPES LOPERA	5 hrs	14 sesiones	14 sesiones	100%
8	LUCIANA MORALES	5 hrs	14 sesiones	14 sesiones	100%
9	KARINA VELEZ ZEA	5 hrs	14 sesiones	14 sesiones	100%
10	MARIA JOSE LONDOÑO	5 hrs	14 sesiones	14 sesiones	100%

11	SOFIA LOPEZ VINAZCO	5 hrs	14 sesiones	14 sesiones	100%
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Desarrollar una planificación óptima y acorde a las necesidades generales y específicas al periodo precompetitivo de la modalidad, buscando mejorar la resistencia de las coreografías especialmente las de los equipos.
Actividades realizadas enel periodo	
Semana 1	Natación por estilos: 2 serie de 100 metros en estilo combinado 300 metros trabajo especifico Técnica individual 2 series de cada batería (brazadas, explosividad, declaraciones) una con material y otra sin material 2 veces los requerimientos con pesos Rutina: - 2 veces completas cada rutina 2 veces tramos cortos de las rutinas que mas necesiten corrección.

Semana 2	Campeonato Nacioanl Interclubes

Semana 3	Natación por estilos: - 2 serie de 500 metros en estilo combinando - 1 serie de 1,000 mts en libre Técnica individual - 2 veces la batería de requerimientos y trabajo de explosividad con peso Microciclo de recuperación Actividades de resistencia aerobica grupales
Semana 4	N.A
Semana 5	N.A

Informe de eventos y/o competencias enel periodo

EN ESTE PERIODO SE OBTUVO BUENOS RESULTADOS DONDE LOS ATLETAS MEJORARON LOS COMPONENTES DE EJECUCION, CUMPLIMIENTO DE DECLARACIONES Y EXPRESIÓN CORPORAL EN TODAS Y CADA UNA DE LAS RUTINAS.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
EN ESTE PERIODO NO SE REALIZARON CONTROLES

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	N.A
Actividades planificadas para elsiguiente periodo	
Semana 1	- - - - - - N.A
Semana 2	N.A

Semana 3	N.A
Semana 4	N.A
Semana 5	N.A

Observaciones del periodo
FUE UN PEIRODO DONDE LOS ATLTEAS ESTUVIERON MUY RECEPTIVOS Y MOTIVADOS A DAR SU 100% EN CADA UNA DE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO.

Carolina Acevedo J.

FIRMA:
NOMBRE: Carolina Acevedo J.