



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES, (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

INFORME No.
06
FECHA DEL INFORME
30-09-2024

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-CTO-0983-2024
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2024800701601059E

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	JUAN PABLO RODRÍGUEZ ZAMBRANO
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	1014282571
PLAZO DE EJECUCIÓN	8 meses
VALOR	\$ 36.536.000
FECHA ACTA DE INICIO	27/04/2024
FECHA DE TERMINACIÓN	26/12/2024
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA	NO APLICA
SUSPENSIONES	NO APLICA
VALOR HONORARIOS MENSUAL	\$ 4.567.000
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	2024-09-01 - 2024-09-30
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADOR(A) DE TECNIFICACIÓN 3.2 PARA DISEÑAR, PLANIFICAR, EJECUTAR Y VERIFICAR LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DEL REGISTRO DE BOGOTÁ EN LA DISCIPLINA ASIGNADA.

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Enunciar cada una de las obligaciones específicas establecidas en el contrato y describir las actividades realizadas en el período para el cumplimiento de la misma, así como enunciar las evidencias y su ubicación (actas, documentos, planillas, listados, etc.).

OBLIGACIONES ESPECÍFICAS	ACTIVIDADES, EVIDENCIAS Y UBICACIÓN
Obligación 1: Planificar, direccionar, controlar y evaluar, la preparación de los deportistas asignados para la etapa de tecnificación (etapa rendimiento subetapa de rendimiento o/y tecnificación) por el equipo metodológico en coordinación con los organismos deportivos del registro de Bogotá, generando planes de entrenamiento a seguir durante esta vigencia, realizar los ajustes necesarios que sean requeridos, aportando los respectivos anexos. Cuando se realice una transición de atletas de su disciplina deportiva, el cual debe ser de acuerdo a los parámetros y criterios establecidos por el proyecto de inversión y en los planes pedagógicos.	ACTIVIDADES: Se realizó la planificación, dirección, y control, de la preparación de los deportistas del registro de Bogotá que me fueron asignados en la disciplina deportiva de Arquería; en la subetapa de Talento y Reserva, a fin de procurar su mejor desempeño deportivo a nivel competitivo. También se elaboró un plan de entrenamiento adaptado para las arqueras de la Liga, Valentina Chávez (Recurvo sub 18) y Gabriela Fandiño (Recurvo sub 15), las cuales ingresaron desde el 15 de julio, esto con el propósito de que se adapten de forma progresiva y lleguen al nivel de los demás arqueros. EVIDENCIAS: -Plan de entrenamiento. -Microciclos #19 al 22. -Planes provisionales. UBICACIÓN: Anexo OBLIGACIÓN 1.

Obligación 2: Desarrollar estrategias de actualización, capacitación e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva del proyecto de inversión, talento y reserva, masificación e iniciación deportiva que le sean solicitados, así como, realizar el acompañamiento técnico y capacitación a los programas institucionales y de Ligas en las etapas de iniciación deportiva, talento y reserva y tecnificación.	ACTIVIDADES: Se dio cumplimiento de la obligación implementando las acciones deportivas planificadas, a fin de contribuir en el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades y cualidades físicas, técnicas y tácticas de los deportistas asignados correspondientes a la subetapa de tecnificación. Se realizó acompañamiento a la actividad “Rómpeme el corazón” por parte de la etapa de iniciación – Escuela de la Liga Bogotana de Arquería el 21 y 22 de septiembre con el propósito de realizar aportes técnicos y logísticos para la captación de nuevos deportistas a la liga. Se realizó acompañamiento al programa institucional en etapa de iniciación - Escuelas de Mi Barrio el día 24 de septiembre, con el propósito de realizar aportes técnicos que permitan el mejoramiento del desempeño de los deportistas en las etapas mencionadas. EVIDENCIAS: -Registro fotográfico. -Acta de reunión. UBICACIÓN: Anexo OBLIGACIÓN 2.
--	---

Obligación 3: Dar Cumplimiento con el volumen de entrenamiento establecido en los planes de entrenamiento acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y eventualmente Ligas Deportivas Distritales, garantizando un mínimo de ocho (8) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD.	ACTIVIDADES: Se dio cumplimiento de la obligación, realizando las sesiones estipuladas en la obligación, las cuales se programaron y sustentaron al área metodológica, realizándose semanalmente de la siguiente manera: Sesión 1: martes 02:00 p.m. a 4:30 p.m. Sesión 2: martes 4:31 p.m. a 7:00 p.m. Sesión 3: miércoles 4:00 p.m. a 7: 00 p.m. Sesión 4: jueves 02:00 p.m. a 4:30 p.m. Sesión 5: jueves 4:31 p.m. a 7:00 p.m. Sesión 6: viernes 4:00 p.m. a 7: 00 p.m. Sesión 7: sábado 8:00 a.m. a 12:00 p.m. Sesión 8: Domingo 8:00 a.m. a 12:00 p.m. En la cancha de tiro con arco Outdoor del Centro de Alto Rendimiento de Bogotá. Dirección: Calle 63 # 59a-06. EVIDENCIAS: Formato de asistencia SIM del 26 de agosto al 25 de septiembre de 2024. UBICACIÓN: Anexo OBLIGACIÓN 3.
--	--

Obligación 4: Realizar seguimiento a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en coordinación con las Ligas Deportivas Distritales, en las unidades de acondicionamiento físico, evaluaciones médicas y de ciencias aplicadas al deporte, en los entrenamientos, fogueos, competencias preparatorias y principales, de acuerdo a lo establecido en el plan de entrenamiento vigente: así como Actuar en reuniones o eventos nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual. Parágrafo: La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD, en preferencia, en coordinación con el equipo metodológico y/o con las ligas deportivas del registro de Bogotá.	ACTIVIDADES: Se proporcionó el direccionamiento y acompañamiento planificado en el plan de entrenamiento, a los deportistas asignados, avalados por el equipo técnico metodológico del IDRD en los entrenamientos. Asistí a la reunión virtual ACLARACIÓN PROCESOS DE INGRESO / REVALIDACIÓN SALIDA TYR el 05/09/24 de 10:30 a.m. a 12:30 p.m. meet.google.com/ovu-ybfa-uyb Asistí a la reunión presencial ESCUELA DE FORMACIÓN DE ENTRENADORES DEL EQUIPO BOGOTÁ. 5 JORNADA el 11/09/24 de 9:00 a.m. a 11:00 a.m. en el Salón Presidente A IDRD. Asistí a la reunión presencial PRESENTACION PROYECTO 8154 Y JUEGOS JUVENILES NACIONALES el 13/09/24 de 9:30 a.m. a 12:30 a.m. en el Salón Presidente B IDRD. Asistí a la reunión presencial ESCUELA DE FORMACIÓN DE ENTRENADORES DEL EQUIPO BOGOTÁ. 6 JORNADA el 25/09/24 de 9:00 a.m. a 11:00 a.m. en el Salón Presidente A IDRD. Asistí a la reunión presencial EQUIPO ACP TYR el 25/09/24 de 11:30 a.m. a 12:00 a.m. en el Salón Presidente A IDRD. EVIDENCIAS: -Registro fotográfico. -Pantallazos de reuniones. -Acta de asistencia. UBICACIÓN: Anexo OBLIGACIÓN 4.
--	---

Obligación 5: Generar un informe técnico de competencia con la gestión, teniendo como objetivo desarrollar resultados de acuerdo al modelo implementado por el área de deportes, participando activamente en fogueos y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo cinco (5) días hábiles después de cada competencia y anexarlo evidencias de seguimiento en el informe mensual.	ACTIVIDADES: Conforme a la planificación general de actividades para el periodo del reporte registrado en el presente informe, no se programaron acciones de la naturaleza descrita en la obligación. EVIDENCIAS: Debido a que no se programaron acciones de la naturaleza descrita en la obligación no hay evidencias de la misma. UBICACIÓN: N/A
Obligación 6: Gestionar las herramientas digitales, tecnologías y/o ofimáticas necesarias para garantizar la ejecución del contrato de manera presencial y/o virtual contando con los medios tecnológicos para la constante comunicación con el supervisor del contrato, para el cumplimiento del objeto y obligaciones del contrato, así como a las reuniones misionales y eventos convocados por los componentes del proyecto, el IDRD y/o entidades aliadas.	ACTIVIDADES: Se realizó el reporte en la plataforma (SIM), estipulada para la actividad requerida en la presente obligación, correspondiente al registro de las asistencias de los deportistas del registro de Bogotá, asignados. Total, deportistas relacionados en formato de asistencia: 7 Se hizo uso de herramientas digitales con el propósito de usar y resguardar la información técnica creada para el proceso de planificación de los entrenamientos. EVIDENCIAS: Formato de asistencia SIM del 26 de agosto al 25 de septiembre de 2024. UBICACIÓN: Anexo OBLIGACIÓN 6.
Obligación 7: El Contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021, "Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD", o la vigente. Esta situación se produce cuando, como consecuencia de intereses económicos, profesionales, afinidades políticas o nacionales, vínculos familiares, afectivos, o cualesquiera otros intereses compartidos, se ve comprometida la ejecución imparcial y objetiva del Contrato.	ACTIVIDADES: Se dio cumplimiento de las actividades programadas sin afectaciones que involucraran eventuales conflictos de interés, considerando lo estipulado en la resolución 424 de 2021 o la vigente, "Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte-IDRD". EVIDENCIAS: formatos institucionales y demás adjuntos en el presente informe. UBICACIÓN: Anexo OBLIGACIÓN 1, 2, 3, 4, 6.

3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	ALIANSA SALUD EPS (ANTES COLMÉDICA)	\$ 228.400
PAGO APORTES PENSIÓN	COLPENSIONES	\$ 292.300
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA DE SEGUROS	\$ 44.600
	TOTAL	\$ 565.300

[Ver Planilla de Pago](#)

4. ANEXOS

Para la entrega del informe correspondiente al último periodo de actividades; es indispensable anexar adicionalmente: el documento expedido por el Almacén General y el Área de Sistemas donde se evidencie que el contratista se encuentra a paz y salvo con la entidad y el medio magnético con las evidencias de las actividades realizadas durante la ejecución contractual.



Firma Contratista

Nombre Completo: JUAN PABLO RODRIGUEZ ZAMBRANO

No. Identificación: 1014282571

Cargo: CONTRATISTA

CONCEPTO DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO SOBRE EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA

El contratista cumple con las obligaciones contractuales y las tareas asignadas en los tiempos pactados, demostrando su compromiso, calidad y colaboración con el equipo de trabajo.



Firma Supervisor

Nombre Completo: WILLIAM ARMANDO NIETO GUERRERO

No. Identificación: 11346157

Cargo: PROFESIONAL ESPECIALIZADO 222-09

Señores

INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
Atn. Area Financiera

Referencia: Certificado de Información Tributaria para Depuración de la Base del cálculo Retención en La Fuente, Art. 383, 387, 388 Estatuto Tributario (Art. 1.2.4.1.6. y siguientes del Decreto 1625 De 2016), por rentas de trabajo que no provienen de una relación laboral o legal y reglamentaria. (ley 2277 de 2022 y Decreto 2231 de 2023).

De conformidad con las normas citadas en la referencia, y con el fin de suministrarla información necesaria para el cálculo de mi base de retención en la fuente aplicable por los ingresos obtenidos en ejecución del contrato de prestación de servicios 0983 de 2024, suscrito entre el IDR y JUAN PABLO RODRÍGUEZ ZAMBRANO identificado con C.C 1014282571, **bajo la gravedad de juramento certifico que:**

A. De conformidad con el numeral 6 del artículo 1.2.4.1.6. y con el párrafo 4 artículo 1.2.4.1.17. del Decreto 1625 de 2016, tomaré costos y/o deducciones asociados a las rentas percibidas por mi contrato. SI ☐ NO ☒

Si marca (SI), se aplicará la tarifa de retención en la fuente del artículo 392 del E.T (entre el 4% y 11%).

Si marca (NO), se aplicará la tarifa de retención en la fuente del artículo 383.

B. Soy Pensionado (a) SI ☐ NO ☒

Requiere adjuntar certificación de pensión

C. Soy declarante de renta SI ☐ NO ☒

D. Soy responsable de Iva SI ☐ NO ☒

E. Solicito realizar una retención en la fuente adicional a la calculada, por valor de:

Responda las preguntas 1 al 10 solo si respondió NO a la pregunta A

1. Durante el año 2023 realicé pago de intereses por préstamos para adquisición de vivienda (incluido Leasing habitacional) SI ☐ NO ☒

2. En caso de responder afirmativamente la pregunta 1, por favor adjuntar la certificación bancaria y completar la siguiente información:

• Terceras personas con las que adquirí el inmueble hacen uso del beneficio tributario SI ☐ NO ☒

• Mi conyugue hace USO del beneficio tributario SI ☐ NO ☒

• Por lo anterior, Declaro que la deducción prevista se debe realizar proporcionalmente (% de 1 a 100) (Decreto 3750 de 1986 Artículo 8). A mi favor

Bajo la gravedad de juramento declaro que el inmueble por el cual estoy pasando la disminución cumple con los requisitos establecidos en la ley para acceder a este beneficio

3. Durante el año 2023 realicé pagos por salud (medicina prepagada - seguros de salud) SI ☐ NO ☒
Anexar certificado de la entidad donde se evidencie el valor pagado y el periodo.
4. Para el presente pago realicé aporte a pensiones voluntarios SI ☐ NO ☒
Anexar copia del pago.
5. Para el presente pago realicé aporte a AFC SI ☐ NO ☒
Anexar copia de la consignación.
6. Certifico que tengo algunos de los siguientes dependientes SI ☐ NO ☒
7. Número de dependientes
- Hijos menores de 18 años
Requiere registro civil. SI ☐ NO ☒
 - Hijos entre los 18 y 23 años a quienes se les esté dando educación
Requiere anexar certificación semestral de pago de matrícula expedida por la respectiva entidad educativa. SI ☐ NO ☒
 - Hijos de cualquier edad que se encuentren en situación de dependencia por discapacidad
Requiere adjuntar certificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos SI ☐ NO ☒
 - Cónyuge o compañero permanente en situación de dependencia por ausencia de ingresos o ingresos anuales inferiores a 260 UVT, o por discapacidad
Requiere adjuntar certificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos SI ☐ NO ☒
 - Padres y hermanos en situación de dependencia por ausencia de ingresos o por ingresos inferiores a 260 UVT, o por discapacidad
Requiere adjuntar certificado de Medicina Legal o de EPS sobre situación de discapacidad o certificado de contador público si es dependiente por ingresos SI ☐ NO ☒

Nota: Me comprometo a informar cualquier novedad relacionada con lo aquí manifestado, presentando nuevamente el certificado, junto con los soportes a que haya lugar.

Firma: 
Nombre: JUAN PABLO RODRÍGUEZ ZAMBRANO
Cédula: 1014282571

La información tributaria determinada con base en lo aquí certificado, surtirá efecto a partir del primer pago o abono en cuenta posterior a la fecha de entrega.

DATOS GENERALES DEL APORTANTE									
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF	
CC 1014282571		RODRIGUEZ ZAMBRANO JUAN PABLO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cra 72 calle 23 24	BOGOTA-BOGOTA D.E.	8036169	No	
DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-08	2024-08	916884315	9472218930	I	2024/09/17	2024/09/16	BANCO CAJA SOCIAL	0	\$565,300

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES																							
EMPLEADO				PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES			
No.	Identificación		Nombres		Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte			
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)							\$ 1,826,800	\$292,300			\$ 1,826,800	\$228,400			\$0	\$0			\$ 1,826,800	\$44,600			
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)							\$ 1,826,800	\$292,300			\$ 1,826,800	\$228,400			\$0	\$0			\$ 1,826,800	\$44,600			
Ciudad: BOGOTA Depto: BOGOTA D.E. (1 Afiliados)							\$ 1,826,800	\$292,300			\$ 1,826,800	\$228,400			\$0	\$0			\$ 1,826,800	\$44,600			
1	CC	1014282571	RODRIGUEZ JUAN		25-14	30	\$ 1,826,800	\$292,300	EPS001	30	\$ 1,826,800	\$228,400	0		\$0	\$0	14-23	30	\$ 1,826,800	\$44,600			
Total Afiliados(1)							\$ 1,826,800	\$292,300			\$ 1,826,800	\$228,400			\$0	\$0			\$ 1,826,800	\$44,600			

DATOS GENERALES DEL APORTANTE								
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1014282571		RODRIGUEZ ZAMBRANO JUAN PABLO	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cra 72 calle 23 24	BOGOTA-BOGOTA D.E.	8036169	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago		Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Valor
2024-08	2024-08	916884315		9472218930	I	2024/09/17	2024/09/16	BANCO CAJA SOCIAL	\$565,300

RESUMEN DE PAGO									
RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR	
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$292,300	\$0	\$0	\$292,300	
COLPENSIONES	25-14	900,336,004	7	1	\$292,300	\$0	\$0	\$292,300	
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$44,600	\$0	\$0	\$44,600	
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	\$44,600	\$0	\$0	\$44,600	
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$228,400	\$0	\$0	\$228,400	
ALIANSSALUD EPS (ANTES COLMEDICA)	EPS001	830,113,831	0	1	\$228,400	\$0	\$0	\$228,400	
TOTAL				1	\$565,300	\$0	\$0	\$565,300	

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Juan Pablo Rodríguez Zambrano				# Microciclo: 19			
Deporte: Arquería				Tendencia: Ajuste			
Fecha: 02/09/24 al 08/09/24				Objetivo: Ajustes en la liberación y su dirección.			
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	
Descanso	• Horario: 2:00 p.m. - 4:30p.m. y 4:31 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general.	• Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general.	• Horario: 2:00 p.m. - 4:30p.m. y 4:31 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general.	• Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general.	• Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico tactico-controlado.	• Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico tactico-controlado.	
	Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 30 codera, 30 caucho), disparos a 30 metros con papel (70). Flexiones- Abdo minales-Lumbares-Sentadillas-Fondos (4 series/12 rep). Planchas (3 series/60 seg). Retención (1serie/60 seg) Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 30 codera, 30 caucho), disparos a 30 metros con papel (80). Retención (15-30/ 4 series). 8/2 (3 series). Aperturas con Tab, caucho, codera (3 series/12 rep. Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 30 codera, 30 caucho), disparos a 30 metros con papel (90). Flexiones- Abdo minales-Lumbares-Sentadillas-Fondos (4 series/12 rep). Planchas (3 series/60 seg). Retención (1serie/60 seg) Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 30 codera, 30 caucho), disparos a 30 metros con papel (60). Retención (15-30/ 4 series). 8/2 (3 series). Aperturas con Tab, caucho, codera (3 series/12 rep. Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 30 codera, 30 caucho), disparos a 30 metros con papel (80). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 30 codera, 30 caucho), disparos a 30 metros con papel (70). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	
Semana del 02 al 08 de septiembre de 2024				Etapas:		Ajuste	
Ejercicios	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Calentamiento articular	0	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)	0	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep
Disparo libre (cortas)	0	20	20	20	20	20	20
Disparo Codera (cortas)	0	30	30	30	30	20	20
Disparo Caucho (cortas)	0	30	30	30	30	30	20
Disparo libre(30m/60m)	0	70	80	90	60	80	70
Diana/papel/otros (distancia)	0	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 30 m
Total disparos	0	150	160	170	140	150	130
PREPARACION FISICA GENERAL							
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla	0	4 series / 12 repeticiones	0	4 series / 12 repeticiones	0	0	0
Plancha	0	3 ser/ 1 min	0	3 ser/ 1 min	0	0	0
Gimnasio	-	-	-	-	-	-	-
PREPARACION FISICA ESPECIAL							
Retención	0	1 ser/60seg	15-30/4 ser	1 ser/60seg	15-30/4 ser	0	0
ocho/dos	0	0	3	0	3	0	0
Apertura con tab/codera/caucho	0	0	3ser/12 rep	0	3ser/12 rep	0	0
Theraband	0	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep
						total	900

Microciclo # 19. Del 02 al 09 de septiembre de 2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Juan Pablo Rodríguez Zambrano			# Microciclo: 20						
Deporte: Arquería			Tendencia: Carga						
Fecha: 09/09/24 al 15/09/24			Objetivo: Aumento de carga						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo			
Descanso	• Horario: 2:00 p.m. - 4:30p.m. y 4:31 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 30 codera, 40 caucho), disparos a 30 metros con papel (100). Flexiones- Abdo minales- Lumbares- Sentadillas-Fondos (4 series/12 rep). Planchas (3 series/60 seg). Retención (1serie/60 seg) Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones	• Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 30 codera, 40 caucho), disparos a 30 metros con papel (110). Retención (15-30/ 4 series). 8/2 (3 series). Aperturas con Tab, caucho, codera (3 series/12 rep. Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	• Horario: 2:00 p.m. - 4:30p.m. y 4:31 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 30 codera, 40 caucho), disparos a 30 metros con papel (120). Flexiones- Abdo minales- Lumbares- Sentadillas-Fondos (4 series/12 rep). Planchas (3 series/60 seg). Retención (1serie/60 seg) Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones	• Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 20 codera, 30 caucho), disparos a 60 metros con papel (90). Retención (15-30/ 4 series). 8/2 (3 series). Aperturas con Tab, caucho, codera (3 series/12 rep. Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	• Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico tactico-controlado. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 20 codera, 30 caucho), disparos a 60 metros con papel (100). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	• Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico tactico-controlado. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 20 codera, 30 caucho), disparos a 70 metros con papel (100). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.			
Semana del 09 al 15 de septiembre de 2024				Etapas:		Ajuste			
Ejercicios			Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Calentamiento articular			0	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)			0	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep
Disparo libre (cortas)			0	20	20	20	20	20	20
Disparo Codera (cortas)			0	30	30	30	20	20	20
Disparo Caucho (cortas)			0	40	40	40	30	30	30
Disparo libre(30m/60m/70m)			0	100	110	120	90	100	100
Diana/papel/otros (distancia)			0	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 60 m	Papel 60 m	Papel 70 m
Total disparos			0	190	200	210	160	170	170
PREPARACION FISICA GENERAL									
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla			0	4 series / 12 repeticione	0	4 series / 12 repeticione	0	0	0
Plancha			0	3 ser/ 1 min	0	3 ser/ 1 min	0	0	0
Gimnasio			-	-	-	-	-	-	-
PREPARACION FISICA ESPECIAL									
Retención			0	1 ser/60seg	15-30/4 ser	1 ser/60seg	15-30/4 ser	0	0
ocho/dos			0	0	3	0	3	0	0
Apertura con tab/codera/caucho			0	0	3ser/12 rep	0	3ser/12 rep	0	0
Theraband			0	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep
								total	1100

Microciclo # 20. Del 09 al 15 de septiembre de 2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Juan Pablo Rodríguez Zambrano			# Microciclo: 21					
Deporte: Arquería			Tendencia: Carga					
Fecha: 16/09/24 al 22/09/24			Objetivo: Aumento de carga					
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo		
Descanso	• Horario: 2:00 p.m. - 4:30p.m. y 4:31 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 codera, 40 caucho), disparos a 30 metros con papel (110). Flexiones-Abdo minales- Lumbares- Sentadillas-Fondos (4 series/12 rep). Planchas (3 series/60 seg). Retención (1serie/60 seg) Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones	• Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 codera, 40 caucho), disparos a 30 metros con papel (120). Retención (15-30/ 4 series). 8/2 (3 series). Aperturas con Tab, caucho, codera (3 series/12 rep. Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	• Horario: 2:00 p.m. - 4:30p.m. y 4:31 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 codera, 40 caucho), disparos a 60 metros con papel (130). Flexiones-Abdo minales- Lumbares- Sentadillas-Fondos (4 series/12 rep). Planchas (3 series/60 seg). Retención (1serie/60 seg) Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones	• Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico y preapracion física general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 codera, 40 caucho), disparos a 60 metros con papel (100). Retención (15-30/ 4 series). 8/2 (3 series). Aperturas con Tab, caucho, codera (3 series/12 rep. Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	• Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico tactico-controlado. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 20 codera, 30 caucho), disparos a 70 metros con papel (100). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	• Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo técnico tactico-controlado. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 20 codera, 30 caucho), disparos a 70 metros con papel (100). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.		
Semana del 16 al 22 de septiembre de 2024					Etapas:	Competencia		
Ejercicios		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Calentamiento articular		5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)		3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep
Disparo libre (cortas)		0	20	20	20	20	20	20
Disparo Codera (cortas)		0	40	40	40	40	20	20
Disparo Caucho (cortas)		0	40	40	40	40	30	30
Disparo libre(30m/60m/70m)		0	110	120	130	100	100	100
Diana/papel/otros (distancia)		-	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 60 m	Papel 60 m	Papel 70 m	Papel 70 m
Total disparos		0	210	220	230	200	170	170
PREPARACION FISICA GENERAL								
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla		0	4 series / 12 repeticiones	0	4 series / 12 repeticione	0	0	0
Plancha		0	3 ser/ 1 min	0	3 ser/ 1 min	0	0	0
Gimnasio		-	-	-	-	-	-	-
PREPARACION FISICA ESPECIAL								
Retención		0	1 ser/60seg	15-30/4 ser	1 ser/60seg	15-30/4 ser	0	0
ocho/dos		0	0	3	0	3	0	0
Apertura con tab/codera/caucho		0	0	3ser/12 rep	0	3ser/12 rep	0	0
Theraband		0	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep
							total	1200

Microciclo # 21. Del 16 al 22 de septiembre de 2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Juan Pablo Rodríguez Zambrano			# Microciclo: 22						
Deporte: Arquería			Tendencia: Impacto						
Fecha: 23/09/24 al 29/09/24			Objetivo: Aumento de carga						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo			
Descanso	• Horario: 2:00 p.m. - 4:30p.m. y 4:31 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo tecnico y preapracion fisica general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 codera, 40 caucho), disparos a 30 metros con papel (130). Flexiones- Abdo minales- Lumbares- Sentadillas-Fondos (4 series/12 rep). Planchas (3 series/60 seg). Retención (1serie/60 seg) Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones	• Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo tecnico y preapracion fisica general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 codera, 40 caucho), disparos a 30 metros con papel (140). Retención (15-30/ 4 series). 8/2 (3 series). Aperturas con Tab, caucho, codera (3 series/12 rep. Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	• Horario: 2:00 p.m. - 4:30p.m. y 4:31 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo tecnico y preapracion fisica general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 codera, 40 caucho), disparos a 60 metros con papel (150). Flexiones- Abdo minales- Lumbares- Sentadillas-Fondos (4 series/12 rep). Planchas (3 series/60 seg). Retención (1serie/60 seg) Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones	• Horario: 4:00 p.m. - 7:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo tecnico y preapracion fisica general. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 40 codera, 40 caucho), disparos a 60 metros con papel (120). Retención (15-30/ 4 series). 8/2 (3 series). Aperturas con Tab, caucho, codera (3 series/12 rep. Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	• Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo tecnico tactico-controlado. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 20 codera, 30 caucho), disparos a 70 metros con papel (110). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.	• Horario: 8:00 a.m. - 12:00 p.m. • Contenidos de la sesión: Trabajo tecnico tactico-controlado. • Desarrollo/Ejercicios : Calentamiento (5-10 minutos). Theraband (3 series/10 repeticiones). Disparos a distancia corta (20 libres, 20 codera, 30 caucho), disparos a 70 metros con papel (110). Theraband (4 series/15 repeticiones). Acompañamiento y seguimiento a las recomendaciones dadas.			
Semana del 23 al 29 de septiembre de 2024					Etapas:	General			
Ejercicios			Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Calentamiento articular			0	0	0	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)			0	0	0	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep
Disparo libre (cortas)			0	20	20	20	20	20	20
Disparo Codera (cortas)			0	40	40	40	40	20	20
Disparo Caucho (cortas)			0	40	40	40	40	30	30
Disparo libre(30m/60m/70m)			0	130	140	150	120	110	110
Diana/papel/otros (distancia)			-	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 60 m	Papel 60 m	Papel 70 m	Papel 70 m
Total disparos			0	230	240	250	220	180	180
PREPARACION FISICA GENERAL									
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla			0	4 series / 12 repeticione	0	4 series / 12 repeticione	0	0	0
Plancha			0	3 ser/ 1 min	0	3 ser/ 1 min	0	0	0
Gimnasio			-	-	-	-	-	-	-
PREPARACION FISICA ESPECIAL									
Retención			0	1 ser/60seg	15-30/4 ser	1 ser/60seg	15-30/4 ser	0	0
ocho/dos			0	0	3	0	3	0	0
Apertura con tab/codera/caucho			0	0	3ser/12 rep	0	3ser/12 rep	0	0
Theraband			0	0	0	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep
								total	1300

Microciclo # 22. Del 23 al 29 de septiembre de 2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Semana del 02 al 08 de septiembre de 2024 (GABRIELA FANDIÑO Y VALENTINA CHAVEZ)				Etapas:	General	
Ejercicios	Lunes	Día 1	Día 2	Día 3	Sabado	Domingo
Calentamiento articular	0	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)	0	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep
Disparo libre (cortas)	0	30	30	30	20	20
Disparo Codera (cortas)	0	0	0	0	0	0
Disparo Caucho (cortas)	0	0	0	0	0	0
Disparo libre(30m)	0	70	80	90	80	60
Diana/papel/otros (distancia)	0	Papel 18 m	Papel 18 m	Papel 30 m	Papel 18 m	Diana 30 m
Total disparos	0	100	110	120	100	80
PREPARACION FISICA GENERAL						
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla	0	4 series / 12 repeticione	0	4 series / 12 repeticione	0	0
Plancha	0	3 ser/ 1 min	0	3 ser/ 1 min	0	0
Gimnasio	-	-	-	-	-	-
PREPARACION FISICA ESPECIAL						
Retención	0	0	15-30/2 ser	0	0	0
ocho/dos	0	0	1	0	0	0
Apertura con tab/codera/caucho	0	0	3ser/10 rep	0	0	0
Theraband	0	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep
					total	510

Semana del 09 al 15 de septiembre de 2024 (GABRIELA FANDIÑO Y VALENTINA CHAVEZ)				Etapas:	General	
Ejercicios	Lunes	Día 1	Día 2	Día 3	Sabado	Domingo
Calentamiento articular	0	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)	0	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep
Disparo libre (cortas)	0	30	30	30	30	30
Disparo Codera (cortas)	0	0	0	0	0	0
Disparo Caucho (cortas)	0	0	0	0	0	0
Disparo libre(18m)	0	50	60	70	50	50
Diana/papel/otros (distancia)	0	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 30 m	Papel 30 m
Total disparos	0	80	90	100	80	80
PREPARACION FISICA GENERAL						
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla	0	4 series / 12 repeticione	0	4 series / 12 repeticione	0	0
Plancha	0	3 ser/ 1 min	0	3 ser/ 1 min	0	0
Gimnasio	-	-	-	-	-	-
PREPARACION FISICA ESPECIAL						
Retención	0	0	15-30/2 ser	0	0	0
ocho/dos	0	0	1	0	0	0
Apertura con tab/codera/caucho	0	0	3ser/10 rep	0	0	0
Theraband	0	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep
					total	430

Plan de entrenamiento adaptado para las deportistas Gabriela Fandiño y Valentina Chávez, del 02 al 15 de septiembre de 2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

Semana del 16 al 22 de septiembre de 2024 (GABRIELA FANDIÑO Y VALENTINA CHAVEZ)				Etapas:	General	
Ejercicios	Lunes	Día 1	Día 2	Día 3	Sabado	Domingo
Calentamiento articular	0	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)	0	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep
Disparo libre (cortas)	0	90	100	110	20	20
Disparo Codera (cortas)	0	0	0	0	0	0
Disparo Caucho (cortas)	0	20	20	20	0	0
Disparo libre(30m)	0	0	0	0	70	70
Diana/papel/otros (distancia)	0	Cortas	Cortas	Cortas	Papel 30 m	Papel 30 m
Total disparos	0	110	120	130	90	90
PREPARACION FISICA GENERAL						
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla	0	4 series / 15 repeticione	0	4 series / 15 repeticione	0	0
Plancha	0	3 ser/ 1 min	0	3 ser/ 1 min	0	0
Gimnasio	-	-	-	-	-	-
PREPARACION FISICA ESPECIAL						
Retención	0	0	15-30/3 ser	0	0	0
ocho/dos	0	0	2	0	0	0
Apertura con tab/codera/caucho	0	0	3ser/12 rep	0	0	0
Theraband	0	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep
					total	540

Semana del 23 al 29 de sep de 2024(GABRIELA FANDIÑO Y VALENTINA CHAVEZ)				Etapas:	General	
Ejercicios	Lunes	Día 1	Día 2	Día 3	Sabado	Domingo
Calentamiento articular	0	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins	5-10 mins
Theraband (Calentamiento)	0	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep	3s/10 rep
Disparo libre (cortas)	0	100	110	20	20	20
Disparo Codera (cortas)	0	0	0	0	0	0
Disparo Caucho (cortas)	0	20	20	20	0	0
Disparo libre(30m)	0	0	0	100	70	70
Diana/papel/otros (distancia)	0	Cortas	Cortas	Cortas	Papel 30 m	Papel 30 m
Total disparos	0	120	130	140	90	90
PREPARACION FISICA GENERAL						
Flexiones, abdominales, fondos, lumbares, sentadilla	0	4 series / 15 repeticione	0	4 series / 15 repeticione	0	0
Plancha	0	3 ser/ 1 min	0	3 ser/ 1 min	0	0
Gimnasio	-	-	-	-	-	-
PREPARACION FISICA ESPECIAL						
Retención	0	0	15-30/3 ser	0	0	0
ocho/dos	0	0	2	0	0	0
Apertura con tab/codera/caucho	0	0	3ser/12 rep	0	0	0
Theraband	0	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep	4s/15 rep
					total	570

Plan de entrenamiento adaptado para las deportistas Gabriela Fandiño y Valentina Chávez, del 16 al 29 de septiembre de 2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



Acompañamiento actividad "Rómpeme el corazón" de la escuela de la Liga Bogotana de Arquería. 21 y 22 del 09/24

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



REPORTE DE GESTIÓN MÓDULO RENDIMIENTO DEPORTIVO – ASISTENCIAS

El Sistema de Información Misional certifica que **Juan Rodríguez** con **C.C 1014282571** realizó el registro de información correspondiente a sesiones de entrenamiento en el periodo comprendido desde el **2024-08-26** hasta el **2024-09-25** de los siguientes Deportistas:

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1018445339	Juan Patiño Cassiano	Tiro con Arco	Olimpico	22	1
T.I 1146684226	Franceska Herrera Moreno	Tiro con Arco	Olimpico	1	3
T.I 1014867928	Miguel Romero Muñoz	Tiro con Arco	Olimpico	23	0
T.I 1150184194	Juanita Martinez Avila	Tiro con Arco	Olimpico	23	1
T.I 1014991380	Sara Jimenez Pardo	Tiro con Arco	Olimpico	29	2
T.I 1142714749	Simon Rueda Niño	Tiro con Arco	Olimpico	12	5
T.I 1019903708	Valentina Fernandez Garzon	Tiro con Arco	Olimpico	23	0

Certificado expedido por el sistema de información misional 2024:09:26 00:13

Certificado de asistencias SIM. Desde el 26 de agosto al 25 de septiembre del 2024

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

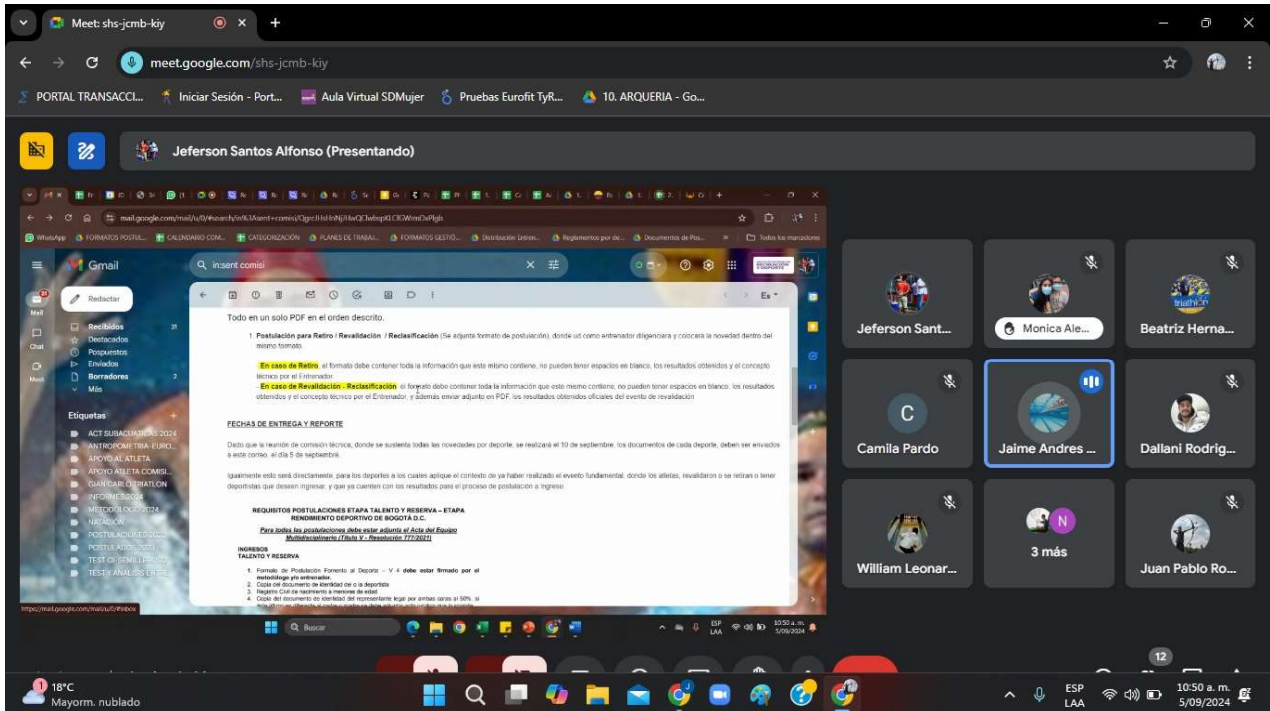
NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



07, 12, 17, 20 del 09/24 Centro de Alto Rendimiento - Acompañamiento a deportistas

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



05/09/24 - Reunión virtual - ACLARACIÓN PROCESOS DE INGRESO / REVALIDACIÓN SALIDA TYR



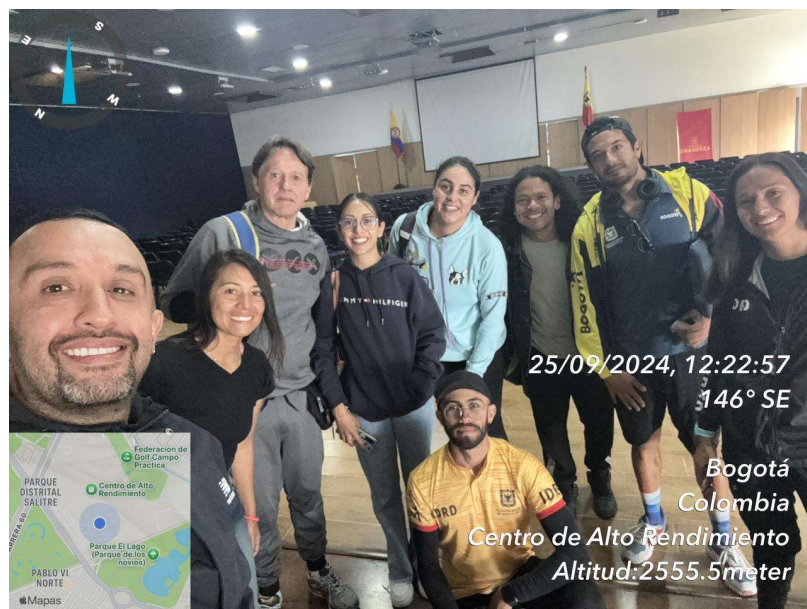
11/09/24 – Salón Presidente IDRD – Capacitación ESCUELA DE FORMACIÓN DE ENTRENADORES DEL EQUIPO BOGOTÁ. 5 JORNADA

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



25/09/24 – Salón Presidente IDRD – Capacitación ESCUELA DE FORMACIÓN DE ENTRENADORES DEL EQUIPO BOGOTÁ. 6 JORNADA



25/09/24 – Salón Presidente IDRD - EQUIPO ACP TYR

INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NII GUARDIANES (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)



REPORTE DE GESTIÓN MÓDULO RENDIMIENTO DEPORTIVO – ASISTENCIAS

El Sistema de Información Misional certifica que **Juan Rodríguez** con **C.C 1014282571** realizó el registro de información correspondiente a sesiones de entrenamiento en el periodo comprendido desde el **2024-08-26** hasta el **2024-09-25** de los siguientes Deportistas:

Documento	Nombre	Deporte	Clasificación	Asistencias	Fallas
T.I 1018445339	Juan Patiño Cassiano	Tiro con Arco	Olimpico	22	1
T.I 1146684226	Franceska Herrera Moreno	Tiro con Arco	Olimpico	1	3
T.I 1014867928	Miguel Romero Muñoz	Tiro con Arco	Olimpico	23	0
T.I 1150184194	Juanita Martinez Avila	Tiro con Arco	Olimpico	23	1
T.I 1014991380	Sara Jimenez Pardo	Tiro con Arco	Olimpico	29	2
T.I 1142714749	Simon Rueda Niño	Tiro con Arco	Olimpico	12	5
T.I 1019903708	Valentina Fernandez Garzon	Tiro con Arco	Olimpico	23	0

Certificado expedido por el sistema de información misional 2024:09:26 00:13

Certificado de asistencias SIM. Desde el 26 de agosto al 25 de septiembre del 2024