Version 1 *enero 2025* *Elaboro: Equipo Metodologico.*	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**	

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**	**lograr que los deportistas ejecuten moviemientos con una adecuada tecnica en el arranque y envion,**	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	**lograr la adaptacion de los deportistas de iniciacion en la fase de acondicionamiento fisico y tecnica, arranque y envion con palo escoba.**
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**		**Oportunidades**	lograr la participacion de deportistas infantiles en eventos nacionales	
GENERO	**masculino y femenino**		**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos loe eventos deportivos	
MES	**FEBRERO - MARZO**		**Amenazas**	la inacistencia de deportistas a la escuela de formacion de pesas	
FECHA SEMANA	Del 17 al 22 febrero				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **14** / Activos: **14**				

				COMPONENTE	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar que cada deprtista se adapte al manejo dl volumen e intencidad .	BUrpis se realiza 3 flexiones + salto este ejercicio lo realizamos 4 series de 8 repeticiones Planchas con los brazos e3xtendios y pies separados pasamos un balón por el centro del cuerpo conduciéndolo con una mano y después lo llevamos con la otra mano este ejercicio lo realizamos 4 series de 20 repeticiones cada una Zancadas con rotación de cintura con discos o con mancuernas u con un balón medicina este ejercicio lo realizamos 4 series de 30 segundos donde damos zancada y al mismo tiempo Arranque clásico 55%4 60%4 65%5 70%5 Envión clásica 55%3 60%4 65%6 70%6 vuelta a la calma 8 minutos estiramiento general	**acondicionamiento fisico**
MIÉRCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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 Elevación de rodillas al pecho 4x30 Fortalecimiento de pecho y abdomen flexión de tronco nos acostamos boca arriba sobre una colchoneta mantenido las rodillas flexionadas y elevadas despegando el trapecio del suelo y comenzamos hacer abre y cierra con los brazos sujetando una botella con agua en las manos este ejercicio lo realizamos 4 series de 20 repeticiones Sentadilla frontal 55%6 60%5 65%6 70%8 75%6 80%6 85%5 90%6 95%4 Despegues 55%5 60%4 65%5 70%6 75%5 80%4 85%4 Vuelta ala calma 8 minutos estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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 Elevación de rodillas al pecho 4x30 Planchas laterales con una rodilla flexionada y codo flexionado manteniendo una pierna extendida sobre el piso y el brazo extendido por encima este ejercicio lo realizamos 4 series de 30 segundos Ejercicio del perro nos colocamos boca abajo sobre una colchoneta manteniendo un brazo extendido sobre el piso y el otro lo extendemos por delante de la cabeza mantenemos una pierna extendida y la otra la apoyamos sobre la colchoneta con la rodilla flexionada este ejercicio lo realizamos 4 series de 30 segundos Estrella vertical este ejercicio lo realizamos manteniendo una pierna extendida y la otra sostenemos el peso del cuerpo inclinamos el tronco hacia delante llevando los brazos a los lados y mantenido la espalda recta Sentadilla frontal 55%4 60%5 65%4 70%4 75%5 80%5 Despegues 60%5 65%5 70%6 75%6 80%6 85%5 estiramiento general 8 minutos	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SÁBADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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 Elevación de rodillas al pecho 4x30 Fortalecimiento de femorales nos colocamos boca abajo sobre un banco plano donde colocamos un balón sosteniéndolos con los bordes internos donde realizamos extensión y flexión de rodillas 4 series de 30 segundos cada una Hop lateral realizamos saltos con una sola pierna en posición lateral donde realizamos 4 series de 30 segundos Fortalecimiento de glúteos extendido hacia los lados en posición bocabajo con la rodilla sobre la colchoneta y la otra extendida donde realizamos 4 series de 20 repeticiones Arranque clásico 55%6 60%9 65%5 70%5 75%5 80%8 envión clásico 55%5 60%5 65%9 70%4 75%6 80%6 85%5	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

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

acondicionamiento fisico

Version 1 *enero 2025* *Elaboro: Equipo Metodologico.*	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**	

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE ENTRENADOR DEPORTIVO	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**		**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**		**lograr que los deportistas ejecuten moviemientos con una adecuada tecnica en el arranque y envion,**	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	**lograr la participacion de todo el grupo poblacional ejecutando cada sesion de entrenamiento**
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**					
GENERO	**masculino y femenino**			**Oportunidades**	lograr la participacion de deportistas infantiles en eventos nacionales	
MES	**FEBRERO - MARZO**			**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos loe eventos deportivos	
FECHA SEMANA	Del_24 febero al 1 de marzo_			**Amenazas**	la inacistencia de deportistas a la escuela de formacion de pesas	
ASPECTOS GENERALES GRUPO						
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)					
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos	Activos en la escuela				
	14	**14**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas nuevos se adapten al espacio y deporte logrando la mejor tecnica del arranque y envion.	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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
MIÉRCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar mas estrategias para que los deportistas nuevos y antiguos inviten mas deportistas para la escuela	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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas antiguos se adapten a las seciones de clase donde se trabaja tecnica del arranque y envion	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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SÁBADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas se adapten en las cargas de los ejercicios de fuerza	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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

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

Version 1 *enero 2025* *Elaboro: Equipo Metodologico.*	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**	

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE ENTRENADOR DEPORTIVO	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**	lograr que los deportistas ejecuten moviemientos con una adecuada tecnica en el arranque y envion,	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	MEJORAR LA COORDINACION Y FUERZA EXPLOCIVA A TRAVEZ DE LS MOVIMIENTOS DE ARRANQUE Y ENVION
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**		**Oportunidades**	lograr la participacion de deportistas infantiles en eventos nacionales	
GENERO	**masculino y femenino**		**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos loe eventos deportivos	
MES	**FEBRERO - MARZO**		**Amenazas**	la inacistencia de deportistas a la escuela de formacion de pesas	
FECHA SEMANA	DEL 3 AL 8 DE MARZO				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **14** / Activos en la escuela: **14**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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 movilidada articular trote 5 minutos elevacion de rodillas al pecho 4x20 elevacion de talones a los gluteos 4x20 arranque de fuerza 50 %4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%5 80%4 envioin clasico sobre base 50%3 55%4 60%4 65%5 70%4 75%4 80%4 despegues + cargada 50%4 55%5 60% 65%4 70%4 75%5 80%4 85%3 saltos verticales 4x20 saltos laterales 4x20 saltos horizontales 4x20 flexiones de brazo 100 lumbares 200 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
MIÉRCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que el deporista se adapte en cada una de las seciones de entrenamiento donde se desarrolla los ejercicios auxiliares para mejorar la fuerza explciva	calentamiento general y movilidad articular trote 5 minutos elevacion de rodillas al pecho 4x20 elevacion de talones a los gluteos 4x20 circuito 5 flexiones de pecho + 6 saltos laterales con sentadilla + tecnica de arranque lo realizamos x 5 series saltos horizontales 4x20 arranque clasico 50%4 55%5 60%4 65%4 70%5 75%4 80%1 envion clasico 50%3 55%4 60%5 70%4 75%5 despegues + cargada 55%4 60%4 65%4 70%4 75%4 80%2 sentadilla frontal 60%4 65%4 70%4 75%4 80%4 85%2 lumbares 300 flexiones 4x20 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	adaptar a los deportistas de iniciacion y fundamentacion la importancia de la extencion del cuerpo y trayectoria de la barra	calentamiento general y movilidad articular trote 5 minutos abre y cierra 4x20 elevaciones de talones a los gluteos 4x20 flexiones de brazo 4x20 sentadilla trasnuca 50%4 55%4 60%4 65%4 70%5 75%5 80%6 85%7 arranque clasico 50%3 55%4 60%4 65%5 70%5 75%3 80%1 envion clasico 50%4 55%3 60%4 65%4 75%5 75%5 80%2 lumbares 300 flexiones de brazo 150 remo 4 series de 15 kilogramos - 4 series de 20 kilos - 4 series de 22 kilos sentadilla isometrica vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SÁBADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas se adapten a la ejecucion del los ejercicios principales desarrollando la fuerza explociva desde la pocicion colgante sobre una base	calentamiento general y movilidada articular trote 5 minutos abre y cierra 4 x20 elevacion de talones 4x20 lumbares 300 arranque clasico 50%3 55%3 60%4 65%4 70%5 75%4 80%2 envion clasico 50%3 55%3 60%4 65%4 70%5 75%4 80%4 sentadilla frontal 50 %4 55%5 60%5 65%4 70%4 75%5 80%4 85%5 90%5 95%2 flexiones de brazo 100 sentadillas isometricas 4 series de 20 repeticiones vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

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

Version 1 enero 2025 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE ENTRENADOR DEPORTIVO	JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**	lograr que los deportistas ejecuten moviemientos con una adecuada tecnica en el arranque y envion,	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	APRENDER Y RETENER L TECNICA DE LOS MOVIMIENTOS MEJORANDO MOVILIDAD DE HOMBROS YCADERA
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**		**Oportunidades**	lograr la masificacion de la escuela de levantamiento de pesas	
GENERO	**masculino y femenino**		**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos los eventos deportivos	
MES	**FEBRERO - MARZO**		**Amenazas**	la falta de interes de la deportistas durante cada sesin de entrenamiento	
FECHA SEMANA	Del_10__al_15 DE MARZO__				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **14** / Activos en la escuela: **14**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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 10 minutos abre y cierra 4x20 elevacion de talones 4 de 20 arranque colgante + sentadilla 50%4 55%4 60%5 65%4 70%5 75%5 80%5 envion clasico + cargada 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%5 80%5 85%5 sentadilla frontal 50%4 55%5 60%5 65%6 70%6 75%4 80%5 85%4 90%5 95%6 lumbares 300 flexiones de brazo 100 vuelta a la calma 8 minutos estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
MIÉRCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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 saltos largos 4 x 10 saltos verticales 4x10 arranque clasico + sentadilla 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%5 80%5 envion clasico + cargada 50%4 55%5 60%4 65%5 70%5 75%5 80%5 85% sentadilla frontal + yerk de soportes 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%5 80%5 85%5 90%6 95%7 100%5 remo 4series de 15 kilogramos - 4 series de 20 kilos 4 series de 22 kilos - 10 repeticiones lumbares 300 flexiones de brazo 100 buelta alacalma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar que cada deportista desarolle diferentes capasidaes fisicas en cada categoria implementado la ejecion de la tecnica	calentamiento general y movilidada articular trote 10 minutos elevacion de talones a los gluteos 4x20 elevacion de rodillas al pecho 4x20 saltos largos 4x15 saltos horixontales 4x15 enpuje de fuerza 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%4 80%4 85%4 halones de arranque + arranque clasico 50%4 55%4 60%4 65%4 70%5 75%5 80%5 90%1 despegue + cargada + yerk de trasnuca 50%4 55%4 60%4 65%3 70%5 75%6 80%4 85%4 sentadilla trasnuca 55%4 60%4 65%4 70%4 75%4 80%4 85%4 90%5 lumbvares 300 dorsales 50 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SÁBADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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 movilidad articular trote 10 minutos elevacion de rodillas 4 x20 talones a los gluteos 4x18 arranque clasico 50%5 60%6 70%6 80%6 90%6 95%6 envion clasico 50%5 60%6 70%6 80%7 90%6 95%6 sentadilla trasnuca + yerk trasnuca 50%5 60%6 70&6 80%7 90%6 95%6 despeguez de arranque 60%4 70%5 80%5 90%4 95%4 100%5 lumbartes 300 saltos largos 4 de x15 flexiones de brazo 4x 15 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		16/03/2025
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

Version 1 enero 2025 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE ENTRENADOR DEPORTIVO		**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD		**lograr que los deportistas ejecuten moviemientos con una adecuada tecnica en el arranque y envion,**	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	**LOGRAR Y POTENCIALIZAR LA FUERZA EXPLOCIVA DEL TREN INFERIOR**
CATEGORÍA			**Oportunidades**	mejorar los habitos de los niños y niñas del Mipio de Cota	
GENERO			**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos loe eventos deportivos	
MES	**FEBRERO - MARZO**		**Amenazas**	perder el proceso debido a la finalizacion del colegio	
FECHA SEMANA	DEL 17 AL 22 DE MARZO				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **14** / Activos en la escuela: **14**				

DÍA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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 halon de arranque +arranque colgante 50%4 55%4 60%3 65%4 70%5 75%3 80%2 envion clasico +sentadilla 55%3 60%3 65%4 70%4 75%4 sentadilla frontal 55%4 60%4 65%5 70%5 75%5 80%4 85%5 90%5 lumbares 300 abdominales 180 remo 50%4 55%5 60%4 65%4 70%4 75%4 80%4 85%4 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
MIÉRCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar que cada deportista desarolle diferentes capasidaes fisicas en cada categoria implementado la ejecion de la tecnica	,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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SÁBADO	**d 3: 30 a 7:'00 pm**	**a antiguo salon de ping pong**	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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

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

Version 1 enero 2025 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**	**lograr que los deportistas mejoren las marcas personales en vista a una precompetencia**	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	**LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS SE ADAPTEN AL INCREMENTO DEL VOLUMEN INTENCIDAD.**
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**		**Oportunidades**	lograr la participacion de deportistas infantiles en eventos nacionales	
GENERO	**masculino y femenino**		**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos loe eventos deportivos	
MES	**MARZO**		**Amenazas**	la inacistencia de deportistas a la escuela de formacion de pesas	
FECHA SEMANA	DEL 24 DE MARZO AL 29 MARZO				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **14** / Activos: **14**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar que cada deprtista se adapte al manejo dl volumen e intencidad .	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	**acondicionamiento fisico**
MIÉRCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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 halones de arranque + arranque clasico 55%3 60%4 65%4 70%4 75%3 80%4 85%3 cargada + envion clasico 55%3 60%3 65%3 70%4 75%4 80%4 85%4 sentadilla frontal 55%3 60%3 65%3 70%4 75%4 80%4 85%4 despegues 60%4 65%3 70%4 75%3 80%3 85%2 lumbares 300 remo 14 repeticiones de 20 kg 22 kg 25 kg 30 kg abdominales 150 salto sobre discos 10x 5 10x8 8x8 5x5 vuelta ala calma estiramiento general 8 minutos	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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 arranque clasico 55%4 60%4 65%4 70%3 75%4 80%4 85%2 envion clasico 55%3 60%4 65%4 70%4 75%4 80%4 85%4 senradilla frontal 55%4 60%4 65%3 70%4 76%3 80%3 85%4 90%3 despegues de arranque 55%3 60%365%3 75%3 80%4 lumbares 300 remo 5 series de 15 re peticiones 20 kilos - 23 kilos- 26 kilos 28 kilos- 30 kilos abdominales 150 flexiones de pecho 150 vuelta ala calma 8 minutos estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SÁBADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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 clasico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%5 80%4 85%5 90%2 Envion clasico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%5 90%1 Sentadilla frontal 60%4 65%3 70%3 75%4 80%5 85%4 90%2 Yerk de soportes 50%3 55%3 60%4 65%4 70%3 75%4 80%3 85%1 Lumbares 300 A bdominales 150 Flexiones de brazo 150 Vuelta a la calma 8 minutos estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

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

Version 1 *enero 2025* *Elaboro: Equipo Metodologico.*	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**	

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE ENTRENADOR DEPORTIVO	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**		**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**		**lograr que los deportistas mejoren las marcas personales en vista a una precompetencia**	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	**lograr la participacion de todo el grupo poblacional ejecutando cada sesion de entrenamiento**
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**					
GENERO	**masculino y femenino**			**Oportunidades**	lograr la participacion de deportistas infantiles en eventos nacionales	
MES	**MARZO - ABRIL**			**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos loe eventos deportivos	
FECHA SEMANA	DEL 31 MARZO AL 5 DE ABRIL DEL 2025			**Amenazas**	la inacistencia de deportistas a la escuela de formacion de pesas	
ASPECTOS GENERALES GRUPO						
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)					
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos	Activos en la escuela				
	14	**14**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas nuevos se adapten al espacio y deporte logrando la mejor tecnica del arranque y envion.	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 halones de arranque + arranque clasico 55%3 60%4 65%4 70%4 75%3 80%4 85%3 cargada + envion clasico 55%3 60%3 65%3 70%4 75%4 80%4 85%4 sentadilla frontal 55%3 60%3 65%3 70%4 75%4 80%4 85%4 despegues 60%4 65%3 70%4 75%3 80%3 85%2 lumbares 300 remo 14 repeticiones de 20 kg 22 kg 25 kg 30 kg abdominales 150 salto sobre discos 10x 5 10x8 8x8 5x5 vuelta ala calma estiramiento general 8 minutos	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
MIÉRCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar mas estrategias para que los deportistas nuevos y antiguos inviten mas deportistas para la escuela	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 arranque estatico 55%4 60%4 65%4 70%3 75%4 80%4 85%2 envion estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%3 80%4 85%3 sentadilla frontal 55%4 60%4 65%3 70%4 75%3 80%3 85%4 despegues 55%3 60%3 65%3 70%3 75%3 80%4 85%4 lumbares 300 abdominales 150 flexiones de brazo 150 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas antiguos se adapten a las seciones de clase donde se trabaja tecnica del arranque y envion	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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SÁBADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas se adapten en las cargas de los ejercicios de fuerza	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 arranque estatico 55%4 60%4 65%4 70%3 75%4 80%4 85%2 envion estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%3 80%4 85%3 sentadilla frontal 55%4 60%4 65%3 70%4 75%3 80%3 85%4 despegues 55%3 60%3 65%3 70%3 75%3 80%4 85%4 lumbares 300 abdominales 150 flexiones de brazo 150 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		16/03/2025
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

Version 1 *enero 2025* *Elaboro: Equipo Metodologico.*	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**	

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE ENTRENADOR DEPORTIVO	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**	lograr que los deportistas mejoren las marcas personales en vista a una precompetencia	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS DESARROLLEN LA CONSENTRACION DURANTE CADA MOVIMIENTO SOSTENIENDO EL AIRE
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**		**Oportunidades**	lograr la participacion de deportistas infantiles en eventos nacionales	
GENERO	**masculino y femenino**		**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos loe eventos deportivos	
MES	**ABRIL**		**Amenazas**	la inacistencia de deportistas a la escuela de formacion de pesas	
FECHA SEMANA	DEL 7 AL 12 DE ABRIL				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **14** / Activos en la escuela: **14**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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%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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
MIÉRCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que el deporista se adapte en cada una de las seciones de entrenamiento donde se desarrolla los ejercicios auxiliares para mejorar la fuerza explciva	Calentamiento general y movimiento articular elevaciones de rodillas al pecho 4x20. Elevaciones de talones a los gluteos 4x20Arranque 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 sentadilla50%6 55%5 60%5 65%5 70%6 75%9 80%5 85%6 90%3. Sentadilla tras nuca 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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	adaptar a los deportistas de iniciacion y fundamentacion la importancia de la extencion del cuerpo y trayectoria de la barra	Calentamiento general y movilidad articular flexiones de pecho 150 abdominales 150 lumbales300 saltos sobre disco 4x10 4x8 4x5 4x4 4x3 empuje fuerza 50%5 55%4 60%5 65%5 70%6 75%6 80%5 85%4 arranque colgante mas sentadilla de arranque 50%5 55%4 60%4 65%5 70%5 75%6 80%5 85%4 embion clasico mas cragada 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%5 80%6 85%3empujede soportes 50%4 55%5 60%5 65%5 70%5 75%7 80%6 85%5 sentadilla frontal 50%5 55%5 60%5 65%6 70%6 75%7 80%5 85%4 90%5 95%4 vuelta a la calma 8 minutos estiramineto general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SÁBADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas se adapten a la ejecucion del los ejercicios principales desarrollando la fuerza explociva desde la pocicion colgante sobre una base	Calentamiento general y movilidad articular.Abre y cierra 4x30.Elevacion de rodillas y gluteos4x30. Estiramiento y movilidad articular. Cargada mas empuje de fuerza 50%4 55%4 60%5 65%4 70%5 75%4 80%4 85%4. Arranque clasico mas sentadilla 50%4 55%3 60%4 65%4 70%5 75%5 80%4 85%4. Despegue mas embion clasico 50%4 55%3 60%4 65%4 70%4 75%5 80%5 85%4. Sentadilla frontal 50%4 55%3 60%4 65%3 70%4 75%4 80%5 85%4 90%4 95%4. Flexiones de pecho 100 abdominales 150 lumbales 300 vuelta a la calma 8 minutos estiramiento general.	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		16/05/2025
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

Version 1 *enero 2025* *Elaboro: Equipo Metodologico.*	**INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA**	

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE ENTRENADOR DEPORTIVO	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**		**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**		lograr que los deportistas mejoren las marcas personales en vista a una precompetencia	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	LOGRAR LA ESPLOCIVIDAD EN LA ENTRADA DEL ARRANQUE Y ENVION CON TRABAJOS AUXILIARES
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**					
GENERO	**masculino y femenino**			**Oportunidades**	lograr la masificacion de la escuela de levantamiento de pesas	
MES	**ABRIL**					
FECHA SEMANA	DEL 14 AL 19 DE ABRIL 2025			**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos los eventos deportivos	
ASPECTOS GENERALES GRUPO						
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)			**Amenazas**	la falta de interes de la deportistas durante cada sesin de entrenamiento	
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos	Activos en la escuela				
	14	**14**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que cada deportista se adapte a las repeticiones durante los ejercicios de fortalecimiento del trapecio, lumbares y pecho	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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
MIÉRCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que el deportista tenga una constancia en cada secion de entrenamiento evitando la desvinculacion de la escuela donde se emplean activifdades recreo depoirtivas .	Calentmiento 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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar que cada deportista desarolle diferentes capasidaes fisicas en cada categoria implementado la ejecion de la tecnica	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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SÁBADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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 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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

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

Version 1 enero 2025 Elaboro: Equipo Metodologico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE ENTRENADOR DEPORTIVO	**julian ricardo rodriguez celis**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**levantamiento de pesas**	**lograr que los deportistas mejoren las marcas personales en vista a una precompetencia**	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	**lograr que los deportistas desarrollen la fuerza explociva para logra rendimiento en cada competencia**
CATEGORÍA	**sub 13 / sub 15 / sub 17**				
GENERO	**femenini y masculino**		**Oportunidades**	mejorar los habitos de los niños y niñas del Mipio de Cota	
MES	**abril**				
FECHA SEMANA	DEL 21 AL 26 DE ABRIL 2025		**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos loe eventos deportivos	
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)		**Amenazas**	perder el proceso debido a la finalizacion del colegio	
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **14** / Activos en la escuela: **14**				

				COMPONENTE	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**
DÍA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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 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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
MIÉRCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	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 clasico 50%4 55%3 60%4 65%3 70%4 80%3 envion clasico 50%3 55%3 60%3 65%4 70%4 75%4 80%4 sentadilla frontal 50%4 55%3 60%3 65%4 70%3 75%4 80%4 85%4 remo 50%4 55%3 60%3 65%3 70%3 75%4 80%4 85%3 lumbares 300 abdominales 150 flexiones de pecho 80 saltos con impulso 4x 10 vuelta a la calma 8 minutos	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar que cada deportista desarolle diferentes capasidaes fisicas en cada categoria implementado la ejecion de la tecnica	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%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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SÁBADO	**d 3: 30 a 7:'00 pm**	**a antiguo salon de ping pong**	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 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 sentadilla50%6 55%5 60%5 65%5 70%6 75%9 80%5 85%6 90%3. Sentadilla tras nuca 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	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		16/05/2025
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

Ela

No.
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
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60

61
62
63
64
65
66

Versión 1
Enero-2025
boro: Equipo Metodológico.

DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
ENTRENADOR DEPORTIVO	JULIAN RICARDO RODRIGU
NIVEL DE FORMACION	TECNOLOGO
MES	DEL 17 DE FEBRERO AL 16 D

NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	# SESIONES PROGRAMADAS MES
DANIEL DAVID BOLIVAR RUIZ	16
DANNA VALENTINA MARTIN BERNAL	16
JULIETH JIMENEZ BELTRAN	16
ISMAEL PAEZ CARRILLO	16
GABRIELA PAEZ CARRILLO	16
SAMUEL FONSECA CUBILLOS	16
OLIVIA SOFIA LACEY	16
NICOLAS DAVID RODRIGUEZ	16
MNIGUEL ANGEL MARTINEZ	16
JHOAN CAMILO BALCERO CALERON	16
SHAR LUCIANA BAJONERO	16
LAURA XIMENA CARRANZA BAUTISTA	16
JESUS ARLEY VILLAMIZAR VARGAS	16
LUIS FERNANDO PORRAS	16
IVAN DAVID LEON AMAYA	16

FIRMA DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	



S

EZ CELIS

DE MARZO DEL 2025

FEBRERO		MARZO	
# SESIONES CUMPLIDAS	**# FALLAS MES**	**# SESIONES PROGRAMADAS MES**	**# SESIONES CUMPLIDAS**
14	2		
13	3		
11	5		
13	3		
13	3		
15	1		
11	5		
12	4		
12	4		
14	2		
12	4		
14	2		
11	5		
14	2		
2	0		

	ABRIL		
# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES

MAYO			
# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES

INSTITUTC

CONTROL DE ASISTENCIA ACUMUL

JUNIO		JULIO	
# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS

) MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

ADA EFD 2025

	AGOSTO		
# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES

SEPTIEMBRE			
# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES

OCTUBRE		NOVIEMBRE	
# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS

	DICIEMBRE		
# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES

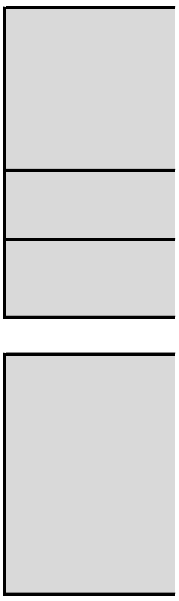
ACUMULATIVO			
# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS	**# SESIONES CUMPLIDAS**	**# FALLAS ACUMULADAS**	**% CUMPLIMIENTO ACUMULADO**
16	14	2	88%
16	13	3	81%
16	11	5	69%
16	13	3	81%
16	13	3	81%
16	15	1	94%
16	11	5	69%
16	12	4	75%
16	12	4	75%
16	14	2	88%
16	12	4	75%
16	14	2	88%
16	11	5	69%
16	14	2	88%
16	2	0	13%
0	0	0	#¡DIV/0!
0	0	0	#¡DIV/0!

0	0	0	#¡DIV/0!
0	0	0	#¡DIV/0!
0	0	0	#¡DIV/0!

0	0	0	#¡DIV/0!
0	0	0	#¡DIV/0!
0	0	0	#¡DIV/0!
0	0	0	#¡DIV/0!
0	0	0	#¡DIV/0!
0	0	0	#¡DIV/0!

No.
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
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49



Version 1
Enero-2025
Elaboro: Equipo Metodologico.

DEPORTE	LEVANT
ENTRENADOR DEPORTIVO	JULIAN
NIVEL DE FORMACION	TECNOL
MES	DEL 17

NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	**17**
DANIEL DAVID BOLIVAR RUIZ	X
DANNA VALENTINA MARTIN BERNAL	X
JULIETH JIMENEZ BELTRAN	X
ISMAEL PAEZ CARRILLO	X
GABRIELA PAEZ CARRILLO	X
SAMUEL FONSECA CUBILLOS	X
OLIVIA SOFIA LACEY	X
NICOLAS DAVID RODRIGUEZ	X
MNIGUEL ANGEL MARTINEZ	X
JHOAN CAMILO BALCERO CALERON	X

SHAR LUCIANA BAJONERO	0
LAURA XIMENA CARRANZA BAUTISTA	X
JESUS ARLEY VILLAMIZAR VARGAS	0
LUIS FERNANDO PORRAS	X
IVAN DAVID LEON AMAYA	X

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	
FALLA	

FIRMA DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	

CONT

TAMIENTO DE PESAS

RICARDO RODRIGUEZ CELIS

LOGO

DE FEBRERO AL 16 DE MARZO

19	20	22	24	26	27	1	3	5	6	8	10
0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	0	X	0	X	X	X	0	X	X	X
X	0	X	0	X	0	X	X	0	X	X	X
0	X	0	X	X	0	X	X	X	X	X	X
X	X	0	X	X	X	0		X	X	0	X
X	X	X	X	X	X	X	X	0	X	X	X
X	X	X	0	X	0	X	0	X	0	X	X
X	X	0	X	X	X	0	X	X	0	X	0
X	X	X	0	X	0	X	0	X	X	0	X
X	X	X	X	0	X	X	X	X	0	X	X

X	0	X	X	X	X	0	X	X	X	0	X
X	X	X	X	X	X	X	X	0	X	X	0
X	X	0	X	X	X	0	X	X	0	X	X
X	X	X	0	X	X	X	0	X	X	X	X
	X										

1
0



INSTITUTO MUNICIPAL DE REC

'ROL ASISTENCIA MENSUAL EFD 2

DIA DEL MES

12	13	15	16	17	18	19	20	21	22
X	0	X							
X	X	X							
0	X	X							
X	X	X							
X	X	X							
X	X	X							
0	X	X							
X	X	X							
X	X	X							
X	X	X							

X	X	X							
X	X	X							
X	0	X							
X	X	X							

CREACION Y DEPORTE DE C

2025

23	24	25	26	27	28	29	30

:OTA

# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES
17	14	2
17	13	3
17	11	5
17	13	3
17	13	3
17	15	1
17	11	5
17	12	4
17	12	4
17	14	2

17	12	4
17	14	2
17	11	5
17	14	2
17	2	0
0	0	0
0	0	0
0	0

% CUMPLIMIENTO MES
82%
76%
65%
76%
76%
88%
65%
71%
71%
82%

71%
82%
65%
82%
12%
#¡DIV/0!
#¡DIV/0!
#¡DIV/0!

Versión 1 *Enero-2025* *Elaboro: Equipo Metodológico.*	**IMRD COTA** **ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA** **CRONOGRAMA EFD 2025**

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

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PARA LOS PROCESOS DE DESARROLLO DEPORTIVO ESCUELAS DE FORMACIÓN IMRD 2025

FECHA (En orden cronologico)	**NOMBRE DE LA COMPETENCIA**	**TIPO DE COMPETENCIA** (FESTIVAL, CHEQUEO, LIGA, DEPARTAMENTAL, NACIONAL O INTERNACIONAL)	**Carácter de la competecia** Participación, Clasificatorio o invitacional,	**RAMA (MASCULINA, FEMENINA)**	**Numero de participantes**	**CATEGORÍA**	**LUGAR**	**Valor de inscripciones (INDIVIDUAL O GRUPAL)**
12 AL 25	DEPARTAMENTAL SELECTIVO	DEPARTAMENTAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	8	TODAS	CHIA	$ 400.000
POR DEFINIR	CONTROL SELECTIVOCAMPEONATO PANAMERICANO	INTERNACIONAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	3	SUB 17	CALI	$ 400.000
POR DEFINIR	CAMPEONATO SELECTIVO SUB 23	DEPARTAMENTAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	10	SUB 15 Y SUB 17	POR DEFINIR	$ 400.000
POR DEFINIR	NACIONAL SUB 23	NACIONAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	4	SUB 17	POR DEFINIR	$ 500.000
POR DEFINIR	DEPARTAMENTAL SELECTIVO SUB 13.SUB 15. SUB 17	DEPARTAMENTAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	13	TODAS	ROSAL	$ 520.000
POR DEFINIR	NACIONAL SUB 13, SUB 15	NACIONAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	10	TODAS	CALI	$ 1.100.000
POR DEFINIR	NACIONAL SUB 17	NACIONAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	8	SUB 17	COTA	$ 900.000
24-may	DEPARTAMENTAL Y CLASIFTORIO AL NACIONAL JUVENIL	DEPARTAMENTAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	5	SUB 17	LA VEGA	$ 225.000
POR DEFINIR	NACIONAL JUVENIL Y MER PARADA A JUEGOS NACIONALES	NACIONAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	3	SUB 17	POR DEFINIR	$ 400.000
POR DEFINIR	FESTIVAL DE ESCUELAS DE FORMACION	DEPARTAMENTAL Y NACIONAL	DEPARTAMENTAL	MASCULINA Y FEMENINA	15	TODAS	COTA	$ 600.000
29-mar	FESTIVALES DE FORMACION EN LOS DIFEENTES MUNICIPIO NIMAIMA 29 DE MARZO	DEPARTAMENTAL	DEPARTAMENTAL	MASCULINA Y FEMENINA	15	TODAS	NIMAIMA	$ 600.000
5 AL 7 JULIO	FESTIVALES DE FORMACION EN LOS DIFEENTES MUNICIPIO ROSAL	MUNICIPAL	MUNICIPAL	MASCULINA Y FEMENINA	15	TODAS	ROSAL	$ 600.000
POR DEFINIR	COPA NAVIDA MUNICIPIO DE LA VEGA	DEPARTRAMENTAL	DEPARTAMENTAL	MASCULINA Y FEMENINA	15	TODAS	LA VEGA	$ 600.000
POR DEFINIR	DEPARTAMENTAL DE INTERCOLEGIADOS Y NACIONAL	DEPARTAMENTAL Y NACIONAL	DEPARTAMENTAL NACIONAL	MASCULINA Y FEMENINA	8	TODAS	NIMAIMA O COTA	
POR DEFINIR	FESTIVAL DE ESCUELAS DE FORMACION FUNZA	MUNICIPAL	MUNICIPAL	MASCULINA Y FEMENINA	15	TODAS	FUNZA	$ 600.000
TOTAL								$ 7.845.000

Nota: Todas estas actividades se coordinarán y evaluaran con el Metodólogo

Firma del Entrenador Deportivo

16/03/2025

VoBo. Metodólogo

IMRD COTA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
PROPUESTA DE TRABAJO 2025

Versión 1
Enero -2025
Elaboro: Equipo Metodológico.

INFORMACIÓN DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	
NOMBRES Y APELLIDOS ENTRENADOR DEPORTIVO	JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS
DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	1070706494
PERFIL PROFESIONAL	TECNOLOGO EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
PRINCIPALES LOGROS DEPORTIVOS OBTENIDOS	*-Nacional sub 17 Cali asistente técnico 2013* *-Nacional juvenil asistente técnico ciudad Pereira 2014* *-Nacional sub 23 Popayán entrenador departamental 2014* *-Nacional de mayores Cartagena asistente técnico 2014* *-Nacional infantil sub 15 rol dañillo valle entrenador departamental 2014* *-Nacional sub 17 Palmira valle delegado departamental 2015* *-Nacional infantil en la ciudad de pasto sub campeón 2018* *-Nacional infantil en la ciudad de Cali valle del cauca tercer lugar 2019* *-Nacional infantil talento y reserva sub 13 segundo lugar 3 medallas de plata 2020* *-Copa confederación suramericana de levantamiento de pesas 9 lugar selección Colombia 2020* *Sub campeón departamental de inter colegiados sub 17 2021* *-Tercer lugar en la fase departamental de Intercolegiados logrando 6 medallas de bronce en la rama femenina sub 17 2022* *-Nacional infantil talento y reserva sub 13 segundo 1 lugar 3 medallas de oro en Cajamarca 2022.* *-Nacional infantil talento y reserva sub 15 tercer lugar 3 medallas de bronce en Cali 2023.* *-Departamental de inter colegiados 2023 se logro 3 medallas de oro 3 medallas de plata y 3 de bronce en chía Cundinamarca,2023.*

IMRD COTA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
PROPUESTA DE TRABAJO 2025

INFORMACIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA	
DEPORTE O MODALIDAD DEPORTIVA	LEVANTAMIENTO DE PESAS
CATEGORÍA	SUB 13, SUB 15, SUB 17.
GÉNERO	MASCULINO Y FEMENINO

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Los deportistas que van hacer parte de la escuela de formación de pesas deben cumplir con un perfil importante para practicar esta disciplina tener 7 a 8 años de edad donde su iniciación debe ser trabajo con su propio peso y potencializar la técnica del arranque, envion con pesos muy moderados.

El nivel deportivo a nivel Colombia es un nivel muy fuerte ya que superamos en cada una de las categorías tanto femenina y masculina a los demás países donde cada deportista debe estar en una categoría de peso corporal muy bien preparado y las categorías son:

- hombres: 60 kg, 65 kg, 71 kg, 79 kg, 88 kg, 98 kg, 110 kg, +110 kg
- mujeres: 48 kg, 53 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 77 kg, 86 kg, +86 kg

en la halterofilia, la competición consta de dos modalidades: el arranque y el envión o levantamiento en dos tiempos el resultado es. la suma de los pesos levantados en cada prueba constituye la puntuación total.

El nivel que logro los deportistas el año pasado fue un nivel muy importante ya que tenemos deportistas con marcas importantes para poder lograr una medalla a nivel nacional este año esperamos contar con la voluntad de los deportistas y poder conquistar esos logros, los nacionales sub 17 donde hubo un problema grande de responsabilidad.

DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE PREPARACIÓN

Con el apoyo del grupo biomédico y preparadores físicos buscaremos solucionar esas falencias físicas de cada deportista donde le apuntamos a trabajar y fortalecer el acondicionamiento físico
Flexibilidad hombros
Pliometría
Propiocepción

DESCRIPCIÓN DE LOS TEST A REALIZAR

- Test maxi males de arranque envión y sentadilla
- Test de flexibilidad
- Test de flexiones de pecho
- Test de abdominales
- Test de abdominales

OBJETIVO GENERAL

Implantar el hábito del deporte, tanto recreativo como competitivo en los diferentes programas, y adoptar el levantamiento de pesas como un deporte importante en este municipio, mejorando con ello la calidad de vida, de las personas del municipio de COTA donde el objetivo es masificar el proceso en cada una de las categorías y divisiones tanto femenina y masculina se buscara conseguir la participación en el selectivo departamental de Intercolegiados y nacionales como el sub 13, sub 15,sub 17,sub 20, sub 23, mayores y selectivos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mejorar la calidad de vida de los habitantes del municipio de COTA con actividades físicas y levantamiento de pesas.
- Fomentar el levantamiento de pesas con el fin de aprovechar el tiempo libre de los jóvenes de esta comunidad y proyectarlos hacia el alto rendimiento.
- Lograr que el municipio de COTA sea uno de los pilares en este deporte, formando una excelente base deportiva.
- Mejorar el estado físico, técnico fuerza explosiva y máxima de los deportistas para que tengan buenas condiciones en sus entrenamientos
- Lograr que la escuela de pesas represente al municipio de COTA y al departamento de CUNDINAMARCA en los diferentes torneos departamentales y nacionales

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

- PLIOMETRIA
- PROPIOCEPCION
- FLEXIVILIDA
- COORDINACION
- CARDIO
- FESTIVAL DE ESCUELAS DE FORMACION
- NACIONAL SUB 17
- POSIBILIDADES SER SEDE AL NACIONAL SUB 17

METODOLOGÍA DE TRABAJO

ENTRENAMIENTO: INICIACIÓN DE LA TÉCNICA DEL ARRANQUE Y ENVIÓN TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS

TÉCNICA: CONOCER CADA FASE DE LOS MOVIMIENTOS PARA EJECUTARLOS DE FORMA SEGURA

DESCANSO: DARLE AL CUERPO EL TIEMPO NECESARIO PARA RECUPERARSE Y PODER RECUPERAR EL MÚSCULO

NUTRICIÓN: CONSUMIR SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS PARA EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

INDUMENTARIA DEPORTIVA: USAR LAS PRENDAS ADECUADAS PARA UNA BUENA EJECUCIÓN DE LOS MOVIMIENTOS MINIMIZANDO RIESGOS DE LESIÓN

IMRD COTA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
PROPUESTA DE TRABAJO 2025

RECURSOS PARA EL DESARROLLO TRABAJO

- Para lograr más resultados se requiere la compra de implementación deportiva
- 3 barras de 15 kilogramos
- 3 barras de 20 kilogramos
- 2 barra de 10 kilogramos
- 4 pares de discos de 5 kilos
- 4 pares de discos de 2.5 kilogramos
- 4 pares de discos de 10 kilogramos
- 4 pares de discos de 15 kilogramos
- 3 soportes de sentadilla
- Suplementos vitamínicos.

PLAN DE TRABAJO 2025

FECHA (En orden cronologico)	**NOMBRE DE LA COMPETENCIA**	**TIPO DE COMPETENCIA** (FESTIVAL, CHEQUEO, LIGA, DEPARTAMENTAL, NACIONAL O INTERNACIONAL)	**Carácter de la competecia** Participación, Clasificatorio o invitacional,	**RAMA (MASCULINA, FEMENINA)**	**Numero de participantes**	**CATEGORÍA**	**LUGAR**
LA VEGA	DEPARTAMENTAL SELECTIVO	DEPARTAMENTAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	8	TODAS	5 MEDALLAS
CALI	CONTROL SELECTIVOCAMPEONATO PANAMERICANO	INTERNACIONAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	3	SUB 17	3 LUGAR
POR DEFINIR	CAMPEONATO SELECTIVO SUB 23	DEPARTAMENTAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	10	SUB 15 Y SUB 17	5 MEDALLAS
POR DEFINIR	NACIONAL SUB 23	NACIONAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	4	SUB 17	1 MEDALLA
ROSAL	DEPARTAMENTAL SELECTIVO SUB 13.SUB 15. SUB 17	DEPARTAMENTAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	13	TODAS	5 MEDALLAS
CALI	NACIONAL SUB 13, SUB 15	NACIONAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	10	TODAS	3 MESALLAS
COTA	NACIONAL SUB 17	NACIONAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	8	SUB 17	2 MEDALLAS
LA VEGA	DEPARTAMENTAL Y CLASIFTORIO AL NACIONAL JUVENIL	DEPARTAMENTAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	5	SUB 17	1 MEDALLA
POR DEFINIR	NACIONAL JUVENIL Y MER PARADA A JUEGOS NACIONALES	NACIONAL	CLASIFICATORIO	MASCULINA Y FEMENINA	3	SUB 17	3 LUGAR
COTA	FESTIVAL DE ESCUELAS DE FORMACION	DEPARTAMENTAL Y NACIONAL	DEPARTAMENTAL	MASCULINA Y FEMENINA	15	TODAS	4 MEDALLAS
NIMAIMA	FESTIVALES DE FORMACION EN LOS DIFEENTES MUNICIPIO NIMAIMA 29 DE MARZO	DEPARTAMENTAL	DEPARTAMENTAL	MASCULINA Y FEMENINA	15	TODAS	8 MEDALLAS
ROSAL	FESTIVALES DE FORMACION EN LOS DIFEENTES MUNICIPIO	MUNICIPAL	MUNICIPAL	MASCULINA Y FEMENINA	15	TODAS	5 MEDALLAS
LA VEGA	COPA NAVIDA MUNICIPIO DE LA VEGA	DEPARTRAMENTAL	DEPARTAMENTAL	MASCULINA Y FEMENINA	15	TODAS	8 MEDALLAS
NIMAIMA O COTA	DEPARTAMENTAL DE INTERCOLEGIADOS Y NACIONAL	DEPARTAMENTAL Y NACIONAL	DEPARTAMENTAL NACIONAL	MASCULINA Y FEMENINA	8	TODAS	6 MEDALLAS
FUNZA	FESTIVAL DE ESCUELAS DE FORMACION FUNZA	MUNICIPAL	MUNICIPAL	MASCULINA Y FEMENINA	15	TODAS	6 MEDALLAS

IMRD COTA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA
PROPUESTA DE TRABAJO 2025

METAS PROYECTADAS A 2025
Para el 2025 los resultados son: Campeón departamental y selectivo sub 17 Campeón departamental fase Intercolegiados Campeón departamental Intercolegiados 3 lugar nacional sub 17 Representación del municipio en un chequeo selectivo panamericano sub 17 Campeones por equipos en eventos municipales y departamentales Lograr mas de 50 medallas al finalizar 2025

_____
Firma del Entrenador Deportivo

16/03/2025
Metodólogo del IMRD Cota

_____
V.B Metodólogo