IMDERTY	INFORME DE GESTIÓN DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	FO-GTH-06
	PROCESO: GESTION TALENTO HUMANO	VERSION	007

INFORME No. 1

Identificación del contrato No. 300.11.01.198-2025 DEL 11 DE MARZO DE 2025			
Nombre del Contratista		**Objeto del Contrato**	
JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ **C.C. 16.446.516**		PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO A LA GESTIÓN EN EL PROYECTO DE FORTALECIMIENTO DEL PROGRAMA DE ALTOS LOGROS Y LIDERAZGO DEPORTIVO EN EL MUNICIPIO DE YUMBO	
Fecha de Firma del Contrato	**Valor de Contrato**	**Fecha de Inicio**	**Fecha de terminación**
3/11/2025	$ 14.700.000	3/12/2025	30/9/2025
Duración del contrato	**Nombre del Supervisor**		**Cargo**
203 DIAS	MARIO BALLESTEROS PRADO		SUBGERENCIA FOMENTO AL DEPORTE
No de planilla del pago a la seguridad social	**Valor pagado en planilla**	**Fecha de pago**	
N/A	N/A	N/A	
Valor y Forma de Pago			
El valor del contrato será la suma de CATORCE MILLONES SETECIENTOS MIL PESOS M/CTE ($14.700.000). EL CONTRATANTE cancelará el valor del contrato de la siguiente manera: 1) Una primera cuota parcial por el valor de DOS MILLONES CIEN MIL PESOS MCTE ($2.100.000), la cual se pagará con corte al último día hábil de marzo, previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 2) CINCO (05) cuotas parciales por el valor de DOS MILLONES CIEN MIL PESOS MCTE ($2.100.000), las cuales se pagarán con corte al último día hábil de los meses de abril, mayo, junio, julio y agosto previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 3) Y una última cuota por la suma de DOS MILLONES CIEN MIL PESOS MCTE ($2.100.000), que se pagará a la terminación del contrato, cada una, previo informe de supervisión debidamente firmado.			

1. OTRO SI

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

2. EJECUCION DEL CONTRATO

Actividades contratadas	Tareas o actividades realizadas para ejecutar la actividad contratada durante el periodo	Evidencias/Medios de verificación
A) Apoyar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciónes Yumbo de CICLISMO, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.	Se brindo apoyo Apoyar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciónes Yumbo de CICLISMO, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.	Archivo que reposa en el programa de deportes individuales
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a las disciplinas de CICLISMO.	Se brindo apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbeños adscritos a las disciplinas de CICLISMO.	evidencia fotografica que se entrega en el formato FO-GDD-27
C) Apoyar en la elaboracion, presentacion y actualizacion de informes, registros, formatos y planes de accion con sus debidos soportes y documentacion requerida por la supervision.	Se brindo apoyo en la elaboracion, presentacion y actualizacion de informes, registros, formatos y planes de accion con sus debidos soportes y documentacion requerida por la supervision.	Archivo que reposa en el programa de deportes individuales
D) Brindar apoyo asistencial y/o logístico en las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecución del proyecto.	Durante el mes de **MARZO** se realizó difucion de las actividades, Institucionales programadas por el IMDERTY.	Registro fotográfico que reposa en la carpeta contractual, No.300.11.01.198-2025.
E) Brindar apoyo en la consolidación, reporte, control, monitoreo y/o elaboración de informes de las actividades, programas y población atendida en el programa de altos logros.	Se brindo apoyo en la consolidación, reporte, control, monitoreo y elaboración de informes de las actividades, programas y población atendida en el programa de altos logros.	Archivo que reposa en el programa de deportes individuales

Observaciones
No aplica para este periodo.

3. EJECUCION PRESUPUESTAL

Valor del Contrato	Valor a Pagar	Valor por Ejecutar	Periodo del informe	Mes del Informe
$ 14.700.000	$ 0	$ 0	N/A	Enero
	$ 0	$ 0	N/A	Febrero
	$ 2.100.000	**$ 12.600.000**	**2**	**Marzo**
			3	Abril
			4	Mayo
			5	junio
			6	julio
			7	Agosto

4. CERTIFICACIONES

4.1 POR PARTE DEL CONTRATISTA:
En mi condición de contratista independiente al servicio del IMDERTY, en apliación del artículo 1 de Decreto Nacional No. 1273 de Julio de 2018, manifiesto bajo la gravedad de juramento que el recibo de pago de la planilla única por aportes a la seguridad social correspondiente al mes de **MARZO** en ejecución del contrato No. 300.11.01.198-2025, se realiza y se entrega dentro de los cinco (5) primeros días del mes de **ABRIL**.
4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:
Certifico el cumplimiento a satisfacción de las obligaciones establecidas en el contrato por parte del contratista en desarrollo de las actividades específicas descritas en el informe de gestión correspondiente al mes de **MARZO** de 2025 según lo pactado en el contrato en referencia, informe de gestión que se anexa debidamente refrendado por las partes.

5. OBSERVACIONES GENERALES

N/A

Para constancia de lo anterior, se firma el siguiente Informe de gestión del contrato No. 300.11.01.198-2025, en el Municipio de Yumbo, el día TREINTA Y UNO (31) de **MARZO** de 2025.

MARIO BALLESTEROS PRADO
FIRMA DEL SUPERVISOR

LEONARDO MOSQUERA GARCES
FIRMA DEL APOYO SUPERVISIÓN

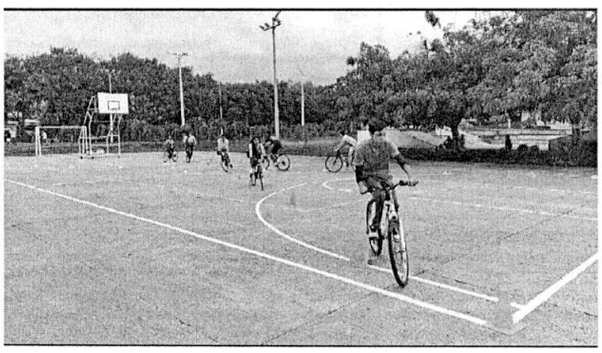
Joaquin Castillo

JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ
FIRMA DEL CONTRATISTA

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

CONTRATISTA	JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ
No. Contrato	300.11.01.198 - 2025

MES	MARZO	ACTIVIDAD CONTRATUAL	A-B-C-D-E



LUGAR	VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN
FECHA	MARZO 2025
Descripción de la foto	
Se realizo trabajo de resistencia cardiovascular y muscular	



LUGAR	COLISEO LUIS JAVIER MOSQUERA
FECHA	MARZO 2025
Descripción de la foto	
Test de esfuerzo en bicicleta	



LUGAR	VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN
FECHA	MARZO 2025
Descripción de la foto	
Actividad técnica: Ejercicios de pliometría sentadillas y saltos	



LUGAR	UNIDAD DEPORTIVA ALBERTO GALINDO (CALI)
FECHA	MARZO 2025
Descripción de la foto	
Test de esfuerzo en bicicleta	

PLANILLA ASISTENCIA

PROCESO: GESTION DE DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FISICA

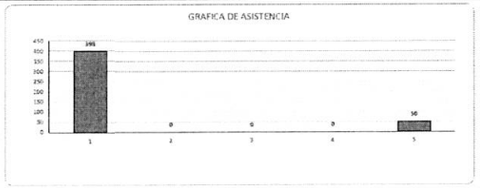
SUBPROCESO: GESTION DE DEPORTE

IMDERTY
INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE YUMBO

CONTRATISTA	MES:	MARZO	AÑO 2025
JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ	LUGAR DE ENTRENO:	VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN Y CARRETERAS ALEDAÑAS AL MUNICIPIO DE YUMBO	
DEPORTE - ACTIVIDAD	DIAS:	LUNES, MARTES, MIERCOLES, JUEVES, VIERNES, SABADO	
CICLISMO	HORA:	7:00 AM A 9:00 AM Y 3:30 PM A 5:30 PM	

COVENCIONES DE INASISTENCIA	
ASISTENCIA	A
ENFERMEDAD	E
PERMISO	P
PERMISO EN CLASE	PC
FALTA	F

PROGRAMAS	MASIFICACION					
	DEPORTE SOCIAL COMUNITARIO			HEVS	RECREACION	CLUBES
						X
	PRIMERA INFANCIA			EDUCACION FISICA	ESCUELAS DE FORMACION	
	COMPETENCIA					
	CONJUNTO			INDIVIDUAL	ADAPTADO	
				X		



No DE MUJERES	14
No DE HOMBRES	25

No DEPORTISTAS POR EDADES	
MENOS DE 6 AÑOS	0
6 A 10 AÑOS	13
11 A 14 AÑOS	12
15 A 19 AÑOS	9
20 A 59 AÑOS	8
MAS DE 60 AÑOS	0

COMUNAS			
COMUNA 1	3	COMUNA 8	0
COMUNA 2	8	COMUNA 9	0
COMUNA 3	3	COMUNA 10	0
COMUNA 4	25	COMUNA 11	0
COMUNA 5	3	COMUNA 12	0
COMUNA 6	0	COMUNA 13	0
COMUNA 7	0		

No	NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	EDAD	TALENTO	TIPO DE DOCUMENTO	DOCUMENTO	GENERO M	GENERO F	I.E - COLEGIO -GRUPO - CLUB	GRADO	TIPO DISCAPACIDAD	LGBTI	ETNIA	DIRECCION	BARRIO	COMUNA	EPS	TELEFONO
1	ANGEL	PULIDO		13		TI	1,107,865,574	X		JOSE A GALAN	5	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	cl 7 # 9-42	URIBE	COMUNA 2	SOS	3218836124
2	SAMUEL	PULIDO		13		TI	1,107,865,575	X		JOSE A GALAN	5	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	cl 7 # 9-42	URIBE	COMUNA 2	SOS	3218836124
3	LEIDY SARAY	MURIEL		14		TI	1,116,375,041		X	TITAN	4	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	15N #1A57	GUACANDA	COMUNA 4	SOS	3148544422
4	TOMAS	MOSQUERA		13		TI	1,110,299,070	X		CENCOY	5	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	Cl 13cn # 13n-1	PIZARRO	COMUNA 4	SALUD TOTAL	3128033310
5	LIYEN	CUASTUMAL		14		TI	1,110,049,180		X	TITAN	5	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	Cr 7 bn # 13-1	GAITAN	COMUNA 4	SOS	3146379220
6	DAVID	CHATE	VILLAREAL	11		TI		X		I.E COMFANDI	6	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	cll 15h #5bn-33	PIZARRO	COMUNA 4	SURA	3136157559
7	JOILSON A	GUERRERO		15		TI	1,108,645,178	X		TITAN	4	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	cl 15 #24-33	LA ESTANCIA	COMUNA 1	POLICLINICA	3216164426
8	NICOL	GARCIA		15		TI	1,150,685,336		X	I.E LA ESTANCIA	6	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	Cl 9bis # 6cn-0	LAS CEIBAS	COMUNA 4	SALUDCOOP	3113308542
9	HABBI HASSAN	HOYOS		17		TI	1,108,643,177	X		TITAN	6	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	lle 13 bn # 13n	PIZARRO	COMUNA 4	SOS	3041230222
10	ANGIE	REYES	REYES	8		CC	1.113.792.693		X	ELITE YUMBO	N.A	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	cl 10 # 4n-20	ARROYOHONDO	COMUNA 5	COOPSALUD	3206788268
11	VICTORIA C	FRANCO		24		CC	1,006,985,086		X	ELITE YUMBO	N.A	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	cl 44 # 4-63	ARROYOHONDO	COMUNA 5	COOMEVA	3128362784
12	DUVAN ARLEY	CHAGUENDO		32		TI	1.104.806.977	X		ELITE YUMBO	N.A	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	Cl 13 an # 9n-6	PIZARRO	COMUNA 4	SOS	3114570179
13	NICOLAS	MANRIQUE	PIÑEROS	16		TI	1.072.646.839	X		LEONISITCO LA MERCEDE	NA	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CL 2 N # 5 11	MADRIGAL	COMUNA 4	SANITAS	3124273986
14	ANDRES FELIPE	RICARDO	ARRIETA	18		TI	1.115.012.023	X		JOSE A GALAN	8	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CR 6 # 10 - 72	URIBE	COMUNA 2	SURA	3052378588
15	MARIA DEL MAR	AGUDELO		17		TI	1.107.844.713		X	ELITE YUMBO	BACHILLE	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	ALLE 2A # 6A-	SAN FERNANDO	COMUNA 3	ASMED SALUD	3198402341
16	MARIA JULIANA	JARAMILLO	RESTREPO	18		CC	1.105.365.906		X	ELITE YUMBO	BACHILLE	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	ORTE # 5 -32	LLERAS	COMUNA 4	SURA	3113292470
17	JUAN DAVID	CORREAL		20		TI	1.115.555.403	X		JOSE A GALAN MULALO	4	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	R 15 G # 5BN S	TALES DE YUM	COMUNA 4	SOS	3146654185
18	JOEL ALDEMAR	AVILA	GOMEZ	12		TI		X		JOSE MARIA CORDOBA	8	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO		SAN FERNANDO	COMUNA 3	SOS	
19	ASHLEY NAIARA	PINO	MUELAS	12		RC	1.116.379.722		X	TITAN	1	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CL 15B # 6N 25	GUACANDA	COMUNA 4	COMFENALCO	3023733147
20	MARIA PAULA	CIFUENTES		15		TI	1.107.866.165		X	TITAN	4	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CL 15D 1 78	FRAY PEÑA	COMUNA 2	SALUD TOTAL	3163082529
21	AIDER SANTIAGO	IBARRA		7		TI	1.118.287.432	X		ELITE YUMBO	16	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CL 15 # 11 - 23	GUACANDA	COMUNA 4	ASMED SALUD	3227359482
22	SARA	ROSERO		11		TI	1.116.379.774		X	TITAN	2	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CLLE 22A BL10 A	LA ESTANCIA	COMUNA 1	COOMEVA	3137208704
23	STEBAN	GIMENES	MARTINEZ	20		TI	1.109.931.700	X		I.E TITAN	8	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CRA 2N #9N-11	LLERAS	COMUNA 4	SOS	3104155294
24	CELESTE	CASTILLO	OLIVO	6		TI			X	COLEGIO AGAPE SHOOL	2	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CALLE 8N #5N-3	LLERAS	COMUNA 4	SANITAS	3135546617
25	DULCE MARIA	SANCHEZ	HERNANDEZ	14		TI			X	I.E COMFANDI	5	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CALLE 8 #6-21	BELALCAZAR	COMUNA 3	SALUD TOTAL	3113603644
26	JUAN ESTEBAN	SANCHEZ	HERNANDEZ	8		TI		X		I.E COMFANDI	6	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CALLE 8 #6-21	BELALCAZAR	COMUNA 3	SALUD TOTAL	3113603644
27	ANDERSON FELIPE	DAVILA	JIMENEZ	10		TI	1.108.256.083	X		I.E TITAN	7	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CALLE 4N #8N-1	BELLAVISTA	COMUNA 4	SOS	3135719832
28	PABLO	TRUJILLO	SOSOA	16		TI		X		I.E JHON F. KENNEDY	8	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CALLE 8N #8	LLERAS	COMUNA 4	SOS	3166417307
29	JUAN DAVID	VILLADA	MORAN	16		TI	1116374615	X		I.E ANTONIA SANTOS	9	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CALLE 6N #1-11	MADRIGAL	COMUNA 4	SOS	3172891915
30	JUAN JOSE	ALZATE	PRADO	16		TI	1105373625	X		ELITE YUMBO	10	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CRA 2 NORTE #	MADRIGAL	COMUNA 4	SURA	3239323313
31	ETHAN	REYES	TALAGA	5		TI		x		I.E CORDOBA	4	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CRA 2 NORTE #	MADRIGAL	COMUNA 5	ASMED SALUD	
32	SANTIAGO ISAAC	CADAVID	RIVERA	23		CC	1125998094	X		ELITE YUMBO		NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CRA 2 NORTE #	MADRIGAL	COMUNA 6	SANITAS	3163721994
33	ANDREA	VARGAS	RODRIGUEZ	21		CC	1106207427		X	ELITE YUMBO		NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CRA 2 NORTE #	MADRIGAL	COMUNA 7	SOS	3113337615
34	JUAN DIEGO	ARBOLEDA	SALAZAR	25		CC	1002965989	X		ELITE YUMBO		NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CRA 2 NORTE #	MADRIGAL	COMUNA 8	SANITAS	3134552334
35	JUAN PABLO	VILLAMARIN		26		CC	1002970513	X		ELITE YUMBO		NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CRA 2 NORTE #	MADRIGAL	COMUNA 9	SANITAS	3122418206
36	LUIS ANGEL	MONTENEGRO		4		TI		X		I.E CARACOLI	GUARDERIA	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CALLE 8N #7BN-	BELLAVISTA	COMUNA 4	ASMET SALUD	3107150505
37	SAAC	LUGMAÑA	DIAZ	7		TI	1116385078	X		I.E JOSE ANTONIO GALAN	1	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CRA 3DN #1B-6	FINLANDIA	COMUNA 4	SOS	3105217182
38	EILYN	SALOME	GALLEGO	8		TI			X	I.E MANUELA BELTRAN	3	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CRA 6N #15N - 0	GUACANDA	COMUNA 4	SOS	3127297810
39	SANTIAGO	ZAPATA	SOTO	10		TI	1118306984	X		I.E HECTOR A. SAAVEDRA	4	NO APLICA	NO APLICA	MESTIZO	CRA 4A #1A-41	FINLANDIA	COMUNA 4	SALUD TOTAL	3112691032

	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	MI	JU	VI	SA
	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		
1	A		F			A	A			A		A	A	A		A				A	A		A				F		A		
2	A		A			A	F			A		A	A	A		F				A	A		A				F		A		
3	F		A			A	A			A		A	A	F		A				A	A		A				A				
4	F		A			A	A			F		A	A	A		A				A	A		A				A		F		
5	A		A			A	A			A		A	A	A		A				A	F		A				A		F		
6	A		A			A	F			A		A	A	F		A				A	A		A				A				
7	A		A			A	F			F		A	A	A		F				A	F		A				F				
8	F		A			A	A			A		A	A	A		A				A	F		A				A		F		
9	A		A			A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	F		A				A	A	A		
10	A	A	A			F	A	A		A	A	A	A	A	F	A	A		F	A	A		A	F		A	A	A	A		
11	A	A	A			A	A	A		F	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
12	A	A	A			A	A	A		A	F	A	A	A	A	A	A		F	A	A		A	A		A	A	A	A		
13	A	A	A			F	A	A		A	F	A	A	A	F	A	A		A	A	A		A	F		A	A	A	A		
14	F	A	A			A	A	A		A	F	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
15	A	F	A			A	A	A		F	A	A	A	A	F	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
16	F	A	A			A	A	A		F	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
17	A	A	F			A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
18	A	A	A			A	A	A		A	A	A	A	F	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
19	A	A	A			A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
20	F	A	A			A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
21	A	A	F			A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
22	A	A	A			A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
23	F	A	A			A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
24	A	A	A			A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
25	F	A	A			A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
26	A	A	A			A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
27	F	A	A			A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
28	A	A	A			A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
29	A	A	A			A	A	A		A	A	A	A	A	A	A	A		A	A	A		A	A		A	A	A	A		
30																															
31																															
32																															
33																															
34																															
35																															
36																															
37																															
38																															
39																															

	TOTAL ASISTENCIA				
	A	E	P	PC	F
	12	0	0	0	2
	11	0	0	0	3
	12	0	0	0	2
	11	0	0	0	3
	12	0	0	0	2
	12	0	0	0	2
	10	0	0	0	4
	11	0	0	0	3
	23	0	0	0	1
	20	0	0	0	4
	22	0	0	0	2
	22	0	0	0	2
	19	0	0	0	5
	20	0	0	0	4
	20	0	0	0	4
	22	0	0	0	2
	23	0	0	0	1
	23	0	0	0	1
	24	0	0	0	0
	22	0	0	0	2
	23	0	0	0	1
	24	0	0	0	0
	24	0	0	0	2
	24	0	0	0	0
SUMATORIA	398	0	0	0	50

FIRMA PROFESOR

Vo Bo COORDINADOR

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

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

SEMANA : DEL 01 AL 09 DE MARZO DE 2025

MES: MARZO **SEMANA No:** 1 **MICROCICLO** 1

PERIODO: PREPARATORIO **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** ENTRENAMIENTO EN LA VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN. CARRETERAS ALEDAÑAS AL MUNICIPIO DE YUMBO

SESION:1 LUNES 1			SESION:2 MARTES 2		SESION:3 MIERCOLES 3			SESION:4 JUEVES 4			SESION:5 VIERNES 5			SESION:6 SABADO 6		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
											X	X				
PARTE INICIAL			**PARTE INICIAL**		**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**		
15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO		15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO		
MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS		MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS		
MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS		MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS		
MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA		MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA		
MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA		MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA		
TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING		TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING		
PARTE PRINCIPAL			**PARTE PRINCIPAL**		**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**		
2SRX15RP TITERES			18 KM 30 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X19		GYMKHANAS			MAÑANA			ESTRATEGIA DEL CARACOL			10 KMS 28 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO RELACION 39X19		
2SRX15RP DESPLANTES SIN AGACHARSE			5 KM 38 VEL 80 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X16		SALIDA PIE A TIERRA			10 KM 30 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO RELACION 39X17- 3SRS X 30 KMS X 2 SPRINT EN CADA VUELTA			LA ENCERRONA			15 KMS 33 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X16		
2SRX15RP PATADA AL COSTADO			6 SRS X 500 MTS SEMICUESTA		LABERINTO SIMPLE			10 KM 30 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO RELACION 39X17 110 KMS			SALIDA DETENIDA			2 KM 35 VEL 85 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X14		
2SRX15RP EN PLANCHA LEVANTAR PIERNAS			20 KM 34 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X19		GIROS DERECHA E IZQUIERDA			TARDE			PEDALEAR CON UNA MANO - TOMAR HIDRATACION			10 KM 30 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X17		
2SRX15RP TITERES CON LAS MANOS AL PECHO			5 KM 30 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO 52X21		TOCAR UN CONO EN EL PISO			10KM 28 VEL 100 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X19			PEDALEAR SIN MANOS			13 KM 33 VEL 85 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X16 - 4 PIQUES X 10 SEG		
2SRX15RP DESPLANTES HACIA DELANTE			**TARDE**		SALTAR UN OBJETO EN EL PISO			40 KM 30 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X16			**PARTE FINAL**			**PARTE FINAL**		
2SRX15RP EN POSICION DE PLANCHA PIERNAS ARRODILLADAS ALTERNADAMENTE LEVANTAR LOS BRAZOS			10 KM 28 VEL 95 FXPD TERRENO LLENO RELACION 42X19		HACER DOS OCHOS			6 DERCARRAGES X 15 SEG - RELACION 42X19 - FXPD 100 - 50 KMS			CALENTAMIENTO			CALENTAMIENTO		
2SRX15RP EN POSICION DE PLANCHA LEVANTAR UNA PIERNA DERECHA Y BRAZO IZQUIERDO			5 KM 33 VEL 90 FXPD TERRENO LLENO RELACION 42X12		EQUILIBRIO ESTATICO 30 SEG			**PARTE FINAL**			ENTRENAMIENTO TECNICA			ZONA 1 46 KMS TERRENO LLANO		
TARDE			3 SRS X 200 MTS X 6 RP SEMICUESTA		PASAR AGACHADO ESTILO INDIO			CALENTAMIENTO			ESTIRAMIENTO			ZONA 2 2 KMS TERRENO LLANO		
TROTE 10 MINUTOS			10KM 28 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO 42X19		LABERINTO ACENTUADO			ZONA 1 70 KMS TERRENO LLANO						ESTIRAMIENTO		
1SRX35RP-SALTOS CON LA CUERDA CON ENFASIS EN LA PANTORRILLA								ZONA 3 90 KMS TERRENO LLANO								
1SRX35RP SALTOS CON LA CUERDA, ELEVACION DE RODILLA, SIMULANDO			**PARTE FINAL**		**PARTE FINAL**			6 DEMARRAGES X 15 SEG FXPD 100								
1SRX35RP SALTOS CON LA CUERDA SIN ELEVACION DE RODILLAS			CALENTAMIENTO		CALENTAMIENTO			ESTIRAMIENTO								
1SRX35RP SALTOS CON TALONES A LOS GLUTEOS			ZONA 1 46 KMS TERRENO LLANO ZONA 2 25 KMS TERRENO LLANO		ENTRENAMIENTO TECNICO											
1SRX35RP SALTOS CON ELEVACION DE RODILLAS			ZONA 3 5 KMS TERRENO SEMICUESTA		ESTIRAMIENTO											
1SRX35RP SALTOS CON DESPLAZAMIENTOS SOBRE EL LUGAR			ESTIRAMIENTO													
20 MINUTOS DE ENTRENAMIENTO TECNICO			SRS X200 MTS 6RP SEMICUESTA													
PARTE FINAL																
VUELTA A LA CALMA																
10 MIN DE ESTIRAMIENTO																
EXTENSOR DEL CUELLO, FLEXOR DEL CUELLO, FLEXION Y EXTENSION LATERAL DEL CUELLO																
EXTENSOR Y RETRACTOR DEL HOMBRO, FLEXOR DEL HOMBRO, ELEVADOR DE LOS HOMBROS, EXTENSOR DE CODO																
ESPALDA, HOMBRO Y TRICEPS, RETRACTOR DEPRESOR Y FLEXOR DEL HOMBRO, ADUCTOR DE LA CADERA																

ENTRENADOR Y/O MONITOR JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ

DEPORTE CICLISMO

IMDERTY

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

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

SEMANA : DEL 10 AL 16 DE MARZO DE 2025
MES: MARZO
SEMANA No: 2
MICROCICLO: 2
PERIODO: PREPARATORIO
SITIO DE ENTRENAMIENTO: ENTRENAMIENTO EN LA VILLA DEPORTIVA JARO LLANTEN, CARRETERAS ALEDAÑAS AL MUNCIPIO DE YUMBO

SESION 1 LUNES 17			SESION 2 MARTES 13			SESION 3 MIERCOLES 14			SESION 4 JUEVES 15			SESION 5 VIERNES 16			SESION 6 SABADO 17		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
PARTE INICIAL			**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**		
15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO		
MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS		
MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS		
MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA		
TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING		
PARTE PRINCIPAL			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**		
18 KM 30 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X19			10 KM 30 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X19			EQUILIBRIO ESTATICO 30 SEG - 60 SEG			15 KMS 33-35 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X19			TECNICA SALIDA DETENIDA			CONCURSO DE VELOCIDAD		
5 KM 38 VEL 80 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X16			12 KM 35 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X17			PEDALEAR POR LAS LINEAS DE LA CANCHA DE VOLEIBOL EN LINEA RECTA EN CIRCULOS			90 KMS 35 VEL 90FXPD TERRENO LLANO 52X17			ESTRATEGIA DE CARACOL			PERSECUCION INDIVIDUAL CIRCUITO DE 1800 KMS		
8 SRS X 500 MTS SEMICUESTA			5 KM 40 VEL 80 FXPD TERRENO LLANO 52X15			PASO ESTRECHO DE 10 CMS DE ANCHO			6 KMS 30 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X19			SALIDA IMPULSADA			VELOCIDAD DE 500 METRO DETENIDOS 1000 METROS DETENIDOS		
20 KM 34 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X19 5 KM 30 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO 52X21			5 KM 36 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO 52X16			CALISEXTO.			15R X 2 VUELTAS X 15 KMS PEAJE PASO DE LA TORRE ALTO DE VUES			ACELERAR Y DETENCION			**PARTE FINAL**		
TARDE			20 KM 34 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO 52X17			**PARTE FINAL**			**PARTE FINAL**			**PARTE FINAL**			CALENTAMIENTO		
10 KM 28 VEL 95 FXPD TERRENO LLENO RELACION 42X19			7 KM 12 - 15 VEL 70 FXPD TERRENO CUESTA 38X25-28 6 SRS X 15 SEG PIQUES CADA 5 MIN			CALENTAMIENTO			CALENTAMIENTO			CALENTAMIENTO			ZONA 2 50 KMS TERRENO LLANO		
5 KM 33 VEL 90 FXPD TERRENO LLENO RELACION 42X12			20 KM 35 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO 52X17			ENTRENAMIENTO TECNICO			ZONA 2 141 KMS TERRENO LLANO			ENTRENAMIENTO TECNICO			SRS P.I 500 DETENIDOS, 1000 DETENIDOS		
3 SRS X 200 MTS X 6 RP SEMICUESTA			TARDE			ESTIRAMIENTO			ESTIRAMIENTO			ESTIRAMIENTO			ESTIRAMIENTO		
10KM 28 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO 42X19			10KM 28 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X21														
PARTE FINAL			1 KM 33-35 VEL 85 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X14														
CALENTAMIENTO			35 KM 30 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X16-14														
ZONA 1 48 KMS TERRENO LLANO ZONA 2 25 KMS TERRENO LLANO			10 MIN VUELTA A LA CALMA														
ZONA 3 5 KMS TERRENO SEMICUESTA			**PARTE FINAL**														
ESTIRAMIENTO			CALENTAMIENTO														
SRS X200 MTS 6RP SEMICUESTA			ZONA 1 55KMS TERRENO LLANO														
			ZONA 2 58 KMS TERRENO LLANO														
			ZONA 3 12 KMS TERRENO CUESTA														
			6 SRS X 15SEG PIQUES CADA 5 MIN														
			ESTIRAMIENTO														

ENTRENADOR Y/O MONITOR JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

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

SEMANA : DEL 17 AL 23 DE MARZO 2025

MES: MARZO **SEMANA No** 3 **MICROCICLO** 3

PERIODO: PREPARATORIO **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** ENTRENAMIENTO EN LA VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN, CARRETERAS ALEDAÑAS AL MUNICIPIO DE YUMBO

SESION 1 LUNES 19	SESION 2 MARTES 20	SESION 3 MIERCOLES 21	SESION 4 JUEVES 22	SESION 5 VIERNES 23	SESION 6 SABADO 20
X X	X	X X	X X	X X	X
PARTE INICIAL	**PARTE INICIAL**	**PARTE INICIAL**	**PARTE INICIAL**	**PARTE INICIAL**	**PARTE INICIAL**
15 MIN DE CALENTAMIENTO	15 MIN DE CALENTAMIENTO	15 MIN DE CALENTAMIENTO	15 MIN DE CALENTAMIENTO	15 MIN DE CALENTAMIENTO	15 MIN DE CALENTAMIENTO
MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS	MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS	MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS	MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS	MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS	MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS
MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS	MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS	MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS	MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS	MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS	MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS
MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA	MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA	MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA	MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA	MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA	MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA
MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA	MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA	MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA	MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA	MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA	MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA
TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING	TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING	TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING	TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING	TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING	TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING
PARTE PRINCIPAL	**PARTE PRINCIPAL**	**PARTE PRINCIPAL**	**PARTE PRINCIPAL**	**PARTE PRINCIPAL**	**PARTE PRINCIPAL**
18 KM 30 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X19	18 KM 30 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X19	GYMKHANAS	15 KM 30 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO RELACION 39X17	UTILIZACION DE LA FUERZA EN PAREJAS ALAR DE LA TUA AL COMPAÑERO	8 KM 28 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO 42X19 3SR X4 RP X 200 MTS SEMICUESTA
5 KM 38 VEL 80 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X16	5 KM 38 VEL 80 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X16	SALIDA PIE A TIERRA	20 KM 35 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X17	EN PAREJAS PEDALEAR TOCANDOSE CON EL HOMBRE EL COMPAÑERO	ESCALAR PARADOS EN PEDALES
8 SRS X 500 MTS SEMICUESTA	8 SRS X 500 MTS SEMICUESTA	LABERINTO SIMPLE	3 KM 45 VEL 80 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X14	SALTO DE UN OBSTACULO	ESCALAR SENTADO EN PEDALES
20 KM 34 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X19 5 KM 30 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO 52X21	20 KM 34 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X19 5 KM 30 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO 52X21	GIROS DERECHA E IZQUIERDA	7 KM 30 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X19 6 KM 13-15 VEL 70 FXPD TERRENO CUESTA RELACION 39X19-21	PEDALEAR ACOPLE A RUEDA TOCANDO CON LA RUEDA DELANTERA LA LLANTA TRACERA DEL COMPAÑERO	ESCALAR 1 VUELTA RELACION 42X28
TARDE	**TARDE**	TOCAR UN CONO EN EL PISO	30 KM 35 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X17	**PARTE FINAL**	ESCALAR 1 VUELTA RELACION 42X19
10 KM 28 VEL 95 FXPD TERRENO LLENO RELACION 42X19	10 KM 28 VEL 95 FXPD TERRENO LLENO RELACION 42X19	SALTAR UN OBJETO EN EL PISO	5KM 45 VEL 80 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X14 10 KM 35 VEL 85 FXPD TERRENO LLANO RELACION 52X17	CALENTAMIENTO	15 KM 30 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X16
5 KM 33 VEL 90 FXPD TERRENO LLENO RELACION 42X12	5 KM 33 VEL 90 FXPD TERRENO LLENO RELACION 42X12	HACER DOS OCHOS	**TARDE**	ENTRENAMIENTO TECNICO	**PARTE FINAL**
3 SRS X 200 MTS X 6 RP SEMICUESTA	3 SRS X 200 MTS X 6 RP SEMICUESTA	EQUILIBRIO ESTATICO 30 SEG	5 KM 28 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X19	ESTIRAMIENTO	15 MIN CALENTAMIENTO
10KM 28 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO 42X19	10KM 28 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO 42X19	PASAR AGACHADO ESTILO INDIO	20 KM 30 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO 42X16-14 4 SRS X 15 SEG DEMARRAGE 100 PXM CADA5 MIN		ZONA 1 23 KMS TERRENO LLANO
PARTE FINAL	**PARTE FINAL**	LABERINTO ACENTUADO	25KM 30 VEL 85 FXPD TERRENO LLANO 42X16-14		ZONA 2 33 KMS TERRENO SEMICUESTA
CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	**PARTE FINAL**	**PARTE FINAL**		ESTIRAMIENTOS
ZONA 1 48 KMS TERRENO LLANO ZONA 2 25 KMS TERRENO LLANO	ZONA 1 48 KMS TERRENO LLANO ZONA 2 25 KMS TERRENO LLANO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO ZONA 1 72 KMS TERRENO LLANO		
ZONA 3 5 KMS TERRENO SEMICUESTA	ZONA 3 5 KMS TERRENO SEMICUESTA	ENTRENAMIENTO TECNICO	ZONA 2 30 KMS TERRENO LLANO		
ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ZONA 3 14 KMS TERRENO CUESTA		
SRS X200 MTS 6RP SEMICUESTA	SRS X200 MTS 6RP SEMICUESTA		4SRS X 15 SEG DEMARRAGS		
			ESTIRAMIENTO		

ENTRENADOR Y/O MONITOR JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ **DEPORTE** CICLISMO

INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

OBJETIVO G LOGRAR QUE LOS DEPORTISTASMEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE EMPIECEN A DESTACARSE EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL

SEMANA : DEL 24 AL 31 DE MARZO 2025

MES: MARZO **SEMANA No** 4 **MICROCICLO** 4

PERIODO: PREPARATORIO **SITIO DE ENTRENAMIENTO:** ENTRENAMIENTO EN LA VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN, CARRETERAS ALEDAÑAS AL MUNICIPIO DE YUMBO

FESTIVO

SESION:1 LUNES 26			SESION:2 MARTES 27			SESION:3 MIERCOLES 28			SESION:4 JUEVES 29			SESION:5 VIERNES 30			SESION:6 SABADO 31		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
X	X		X	X		X	X		X	X		X	X		X		
			PARTE INICIAL			**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**			**PARTE INICIAL**		
			15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO			15 MIN DE CALENTAMIENTO		
			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS			MOVIMIENTO DE CABEZA, ADELANTE, ATRÁS Y HACIA LOS LADOS		
			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS			MOVIMIENTO DE BRAZOS, MOVIMIENTO DE HOMBROS		
			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA			MOVIMIENTOS DE LA CINTURA HACIA DELANTE Y ATRÁS CIRCUNDUCCION DE LA CINTURA DERECHA E IZQUIERDA		
			MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA			MOVIMIENTO DE LAS PIERNAS A LA ALTURA DE LA CINTURA		
			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING			TROTE EN EL CICLO, TROTE ADELANTE Y ATRÁS, SKIPPING		
			PARTE PRINCIPAL			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**			**PARTE PRINCIPAL**		
			74 KM 30-33 VEL 90-95 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X16-17			GYMKHANAS			ZONA 1-65KM-VEL32KMH-TERRENO LLANO			ZONA 1-15KM-VEL32KMH-TERRENO LLANO			10 KM 30 VEL 95 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X19		
			TARDE			SALIDA PIE A TIERRA			ZONA 2-10KM-VEL35KMH-TERRENO LLANO			ZONA 2-5KM-VEL38KMH-TERRENO LLANO			5 KM 33 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X16		
			50 KM 35 VEL 90-95 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X16-17			LABERINTO SIMPLE						ZONA 3-12KM-VELMX-TERRENO LLANO			2 SRS X 200 MTS X 5 RP - SEMICUESTA PIQUES EN CADA VUELTA DE 10 SEG		
			PARTE FINAL			GIROS DERECHA E IZQUIERDA			**PARTE FINAL**			ZONA 1-10KM-VEL30KMH-TERRENO LLANO			10 KM 30 VEL 90 FXPD TERRENO LLANO RELACION 42X16		
			CALENTAMIENTO			TOCAR UN CONO EN EL PISO			VUELTA A LA CALMA			**PARTE FINAL**			**PARTE FINAL**		
			ZONA 1 74 KMS TERRENO LLANO			SALTAR UN OBJETO EN EL PISO			10 MIN DE ESTIRAMIENTO			VUELTA A LA CALMA			CALENTAMIENTO		
			ZONA 2 50 KMS TERRENO LLANO			HACER DOS OCHOS			EXTENSOR DEL CUELLO, FLEXOR DEL CUELLO, FLEXION Y EXTENSION LATERAL DEL CUELLO			ZONA 1-10KM-VEL30+M237:O248KMH-TERRENO LLANO			ZONA 1 15 KMS TERRENO LLANO		
			ESTIRAMIENTO			EQUILIBRIO ESTATICO 30 SEG			EXTENSOR Y RETRACTOR DEL HOMBRO, FLEXOR DEL HOMBRO, ELEVADOR DE LOS HOMBROS, EXTENSOR DE CODO			EXTENSOR DEL CUELLO, FLEXOR DEL CUELLO, FLEXION Y EXTENSION LATERAL DEL CUELLO			ZONA 2 10 KMS TERRENO LLANO		
						PASAR AGACHADO ESTILO INDIO			ESPALDA, HOMBRO Y TRICEPS, RETRACTOR DEPRESOR Y FLEXOR DEL HOMBRO, ADUCTOR DE LA CADERA			EXTENSOR Y RETRACTOR DEL HOMBRO, FLEXOR DEL HOMBRO, ELEVADOR DE LOS HOMBROS, EXTENSOR DE CODO			ZONA 3 15 KMS TERRENO CUESTA		
						LABERINTO ACENTUADO			EXTENSOR BICEPS FEMORAL, FLEXOR DE LA RODILLA, ADUCTOR, PIERNAS, ETC			ESPALDA, HOMBRO Y TRICEPS, RETRACTOR DEPRESOR Y FLEXOR DEL HOMBRO, ADUCTOR DE LA CADERA			SRS X 200 MTS SRP CUESTA PIQUES		
						PARTE FINAL						EXTENSOR BICEPS FEMORAL, FLEXOR DE LA RODILLA, ADUCTOR, PIERNAS, ETC					
						CALENTAMIENTO											
						ENTRENAMIENTO TECNICO											
						ESTIRAMIENTO											

ENTRENADOR Y/O MONITOR JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ **DEPORTE** CICLISMO

INFORME MENSUAL

FO - GP - 22

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

NOMBRE TECNICO: JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ DEPORTE: CICLISMO

FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO: PREP FISICA GENERAL FECHA DE ENTREGA:

FECHA: MARZO — DESCANSO ACTIVO X — CATEGORÍA: VARIAS — EDAD: 6+

DESDE: 01-mar — PREP. FISICA GNRAL X — LUGAR:

HASTA: 31-mar — PREP. FISICA ESPECIAL X

PRECOMPETITIVA

COMPETITIVA

LOGRAR QUE LOS DEPORTISTASMEJOREN SUS CUALIDADES FISICAS Y TECNICAS PARA QUE EMPIECEN A DESTACARSE EN TODAS LAS COMPETICIONES A NIVEL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL

HORARIO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
MAÑANA	7 a 9 am	7 a 10 am	7 a 9 am	7 a 10 am	7 a 9 am	7 a 10am	Descanso
TARDE	3:30 a 5:30 pm	3:00 a 5::30 p	3:30 a 5:30 pm	3:00 pm a 5:30 pm	3:30pm a 5:30 pm	Descanso	Descanso

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

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
1o. SEMANA	Instalaciones			
SE REALIZARON ACTIVIDADES FISICAS Y TECNICAS. TECNICAS EN BICICLETA, LABERINTO SIMPLE CONOS A 2 METROS, LABERINTO ACENTUADO, PEDALEAR EN FILA INDIA, PEDALEAR EN GRUPO, ESTRATEGIA DEL CARACOL. RUTA REISTENCIA AEROBICA, ZONA 1 - ZONA 2 - ZONA 3, TRABAJOS POR SR INTERVALOS DE 15 SEG.	Conos, pelotas, rodillos y bicicletas	medio	alto	70%
	bicicletas			
	conos, etc			
2o. SEMANA	Instalaciones			
SE REALIZARON ACTIVIDADES FISICAS Y TECNICAS: FISICA, EJERCICIOS DE CARÁCTER GENERAL, CAMINAR, TROTE, DESPLANTES, FLEXION DE PIERNAS, ABDOMINALES, ESCALADOR, PLANCHAS, TECNICA, EQUILIBRIO ESTATICO, PEDALEAR POR LAS LINEAS DE LA CANCHA DE BASQUETBOL, SALIDA DEFINIDA, SALIDA IMPULSADA, RUTAR, TERRENO LLANO, ZONA 1 - ZONA 2 - ZONA 3 - SRS TERRENO CUESTA INTERVALOS CADA 5 MIN PIQUES DE 15 SEG. CONCURSO DE VELOCIDAD DE 500 METROS DETENIDOS 1000 METRO DETENIDOS.	Conos, pelotas, rodillos y bicicletas	medio	alto	75%
	bicicletas			
	conos, etc			
3o. SEMANA	Instalaciones			
SE REALIZARON ACTIVIDADES FICIAS Y TECNICAS: FISICAS, CAMINAR, TROTES, SKIPPING ALTO, SKIPPING BAJO, TROTE CON SALTOS, DESPLANTES, BURPPES, PLANCHA, FLEXION DE PIERNAS. GYMKHANAS, SALIDA PIE A TIERRA, LABERINTO SIMPLE, GIROS DERECHA E IZQUIERDA, TOCAR UN OBJETO EN EL PISO PASAR AGACHADO ESTILO INDIO, RUTA - ZONA 1 - ZONA 2 - ZONA 3 SRS EN SEMI - CUESTA, DEMARRAPES DE 15 SEG.	Conos, pelotas, rodillos y bicicletas	medio	alto	75%
	elotas, rodillos y b			
	conos, etc			
4o. SEMANA	Instalaciones			
SE REALIZARON ACTIVIDADES FISICAS Y TECNICAS: CHARLA TEORICA PRACTICA ALIMENTACION EN EL CICLISMO, MECANICO DE LA BICICLETA EN GENERAL, RUTA ZONA 1 - ZONA 2 - ZONA 3 SRS X 200 METROS PIQUES EN CUESTA.	rodillos y	medio	alto	70%
	conos, etc			

NOMBRE ENTR: JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ

1. COMPONENTE TECNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES
A) INTRODUCCIÓN

Se realiza como objetivo principal es fortalecer las cualidades físicas y mentales de los deportistas fortaleciendo los trabajos técnico y físico en las diferentes etapas de preparación que se planifico en el plan de trabajo del macro 2025, se realizaron diferentes actividades con el fin de mantener y mejorar las condiciones físicas en las distintas categorías, reforzar los talentos, por medio de la combinación de actividades físicas en la Villa deportiva Jairo llantén, de ruta en carreteras aledañas y las cualidades técnico-tácticas individuales de cada integrante de las categorías de juegos departamentales, Intercolegiados y mayores.

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

B) COMPONENTE INFORMATIVO

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

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

Microciclo N° 1
Periodo preparatorio
Mesociclo N° 1
Numero de microciclos 4 semanas de 7 días – 2 semana de 7 días - 1 – semana de 8 – 1 de semana 9
1 semana del 1 al 09
2 semana del 10 al 16
3 semana del 17 al 23
4 semana del 24 al 31

Días de microciclos 7 por cada semana (realizadas)
Sesiones del microciclo 1.
Horas realizadas del microciclo 5 horas

Objetivos del microciclo
Mantener las condiciones y fortalecer las cualidades técnico y táctica.

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

E) COMPONENTE DE COMPETENCIA:

Durante el mes

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

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

Atentamente,

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

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO CICLISMO

PERIODO: BASICO GENERAL 1 No. 1

MESOCICLO: BASICO INTRODUTORIO ENTRENADOR: JOAQUIN CASTILLO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
Planificacion																
Volumen																
Intensidad																
Sesiones tarde y mañana																
PRE.FIS.GENERAL	55	55	45	45	45	45	45	45	32	32	25	25			247	247
Calentamiento general	15	15	15	15	15	15	15	15	16	16	15	15				
Flexibilidad	8	8	10	10	10	10	10	10	6	6	5	5				
Resistencia	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5				
Coordinacion	7		10	10	10	10	10	10	5	5	0	0				
PRE. FIS.ESPECIAL	15	15	235	235	235	235	290	290	51	51	90	90			916	916
LABERINTO SIMPLE	0	0	0	0	0	0	0	0	8	8	0	0				
PEDALEAR EN FILA INDIA	0	0	0	0	0	0	0	0	8	8	0	0				
ACOPLE EN RUEDA	0	0	0	0	0	0	0	0	8	8	0	0				
PEDALEAR EN GRUPO	0	0	0	0	0	0	0	0	9	9	0	0				
LA ENCERRONA	0	0	0	0	0	0	0	0	9	9	0	0				
PEDALEAR SIN MANOS	0	0	0	0	0	0	0	0	9	9	0	0				
ZONA 1	0	0	22	22	22	22	130	130	0	0	86	86				
ZONA 2	0	0	198	198	198	198	0	0	0	0	4	4				
ZONA 3	0	0	15	15	15	15	160	160	0	0	0	0				
PRE.FIS.TEC.TAC	30	30	10	10	10	10	10	10	37	37	10	10			107	107
salida detenida	5	5	0	0	0	0	0	0	9	9	0	0				
estrategia caracol	10	10	0	0	0	0	0	0	9	9	0	0				
pedalear en parejas	5	5	0	0	0	0	0	0	9	9	0	0				
estiramiento	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
PRE.TEOR.SICOLOGICA																
											total micro:				1270	1270

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

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO CICLISMO

PERIODO: BASICO GENERAL 2 No. 2

MESOCICLO: BASICO INTRODUTORIO ENTRENADOR: JOAQUIN CASTILLO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
Planificacion																
Volumen																
Intensidad																
Sesiones tarde y mañana																
PRE.FIS.GENERAL	27	27	45	45	45	45	29	29	30	30	45	45			221	221
Calentamiento general	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15				
Flexibilidad	4	4	10	10	10	10	5	5	5	5	10	10				
Resistencia	4	4	10	10	10	10	5	5	5	5	10	10				
Coordinacion	4	4	10	10	10	10	4	4	5	5	10	10				
PRE. FIS.ESPECIAL	270	270	146	146	40	40	250	250	97	97	116	116			919	919
CAMINAR	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
TROTE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
TROTE EN EL SITIO	0	0	0	0	10	10	0	0	25	25	0	0				
SKIPPING	0	0	0	0	10	10	0	0	24	24	0	0				
DESPLANTES	0	0	0	0	10	10	0	0	24	24	0	0				
BURPPERS	0	0	0	0	10	10	0	0	24	24	0	0				
ZONA 1	0	0	66	66	0	0	130	130	0	0	16	16				
ZONA 2	270	270	50	50	0	0	60	60	0	0	70	70				
ZONA3	0	0	30	30	0	0	60	60	0	0	0	0				
PRE.FIS.TEC.TAC	10	10	10	10	35	35	10	10	10	10	10	10			85	85
SALTO DE UN OBSTACULO	0	0	0	0	9	9	0	0	0	0	0	0				
PEDALEAR CODO A CODO	0	0	0	0	8	8	0	0	0	0	0	0				
ACOPLE A RUEDA	0	0	0	0	8	8	0	0	0	0	0	0				
ESTIRAMIENTO	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
PRE.TEOR.SICOLOGICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0
											total micro:				1225	1225

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOLUMEN TOTAL	1225	1225	100%
PRE.FIS.GENERAL	221	221	100%
PRE.FIS.ESPECIAL	919	919	100%
PRE.TEC.TAC	85	85	100%
PREP TEORI. SICOL	0	0	0%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO CICLISMO

PERIODO: BASICO GENERAL 4 No. 4

MESOCICLO: BASICO INTRODUTORIO ENTRENADOR: JOAQUIN CASTILLO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
Planificacion	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Volumen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Intensidad	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Sesiones tarde y mañana	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
PRE.FIS.GENERAL	0	0	60	60	30	30	90	90	70	70	80	80			330	330
Calentamiento general	0	0	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15				
Flexibilidad	0	0			5	5	5	5	10	10						
Resistencia	0	0	20	20	5	5	20	20	15	15	25	25				
Coordinacion	0	0	10	10	5	5	20	20	10	10	10	10				
Fuerza	0	0	15	15	80	80	30	30	20	20	30	30				
PRE. FIS.ESPECIAL	0	0	0	0	13	13	0	0	100	100	0	0			113	113
Pedalear en fila india	0	0	0	0	13	13	0	0	0	0	0	0				
Pedalear en pareja	0	0	0	0	14	14	0	0	0	0	0	0				
pedalear en grupo	0	0	0	0	14	14	0	0	0	0	0	0				
formacion de abanico	0	0	0	0	13	13	0	0	0	0	0	0				
pedalear lado a lado	0	0	0	0	13	13	0	0	100	100	0	0				
Zona 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Zona 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Zona 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Zona 4	0	0	0	0	10	10	0	0	0	0	0	0				
PRE.FIS.TEC.TAC	0	0	20	20	10	10	45	45	35	35	10	10			120	120
desplantes	0	0	0	0	0	0	15	15	5	5	0	0				
subir y bajar escalones	0	0	0	0	0	0	10	10	10	10	0	0				
burppes	0	0	10	10	0	0	10	10	10	10	0	0				
Estiramientos	0	0	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
PRE.TEOR.SICOLOGICA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			0	0
											total micro:				563	563

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOLUMEN TOTAL	563	563	100%
PRE.FIS.GENERAL	330	330	100%
PRE.FIS.ESPECIAL	113	113	100%
PRE.TEC.TAC	120	120	100%
PREP TEORI. SICOL	0	0	0%

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO CICLISMO

PERIODO: BASICO GENERAL 3 No. 3

MESOCICLO: BASICO INTRODUTORIO ENTRENADOR: JOAQUIN CASTILLO

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
Planificacion																
Volumen																
Intensidad																
Sesiones tarde y mañana																
PRE.FIS.GENERAL	27	27	40	40	30	30	27	27	30	30	40	40			194	194
Calentamiento general	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15				
Flexibilidad	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	9	9				
Resistencia	4	4	15	15	5	5	4	4	5	5	8	8				
Coordinacion	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	8	8				
PRE. FIS.ESPECIAL	270	270	241	241	80	80	270	270	90	90	75	75			1026	1026
DESPLANTES	0	0	0	0	13	13	0	0	15	15	0	0				
ABDOMINAL	0	0	0	0	13	13	0	0	15	15	0	0				
EL PUENTE	0	0	0	0	14	14	0	0	15	15	0	0				
CUCLILLAS DOBLAR RODILLA	0	0	0	0	14	14	0	0	15	15	0	0				
PLANCHA	0	0	0	0	13	13	0	0	15	15	0	0				
FLEXION PIERNA	0	0	0	0	13	13	0	0	15	15	0	0				
ZONA 1	0	0	85	85	0	0	0	0	0	0	0	0				
ZONA 2	270	270	116	116	0	0	270	270	0	0	75	75				
ZONA 3	0	0	40	40	0	0	0	0	0	0	0	0				
PRE.FIS.TEC.TAC	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			60	60
Escalador	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Titeres	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Plancha horizontal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
Estiramiento	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
PRE.TEOR.SICOLOGICA																
											total micro:				1280	1280

	PLANIFICADO	REALIZADO	INCUMPLIMIENTO
VOLUMEN TOTAL	1280	1280	100%
PRE.FIS.GENERAL	194	194	100%
PRE.FIS.ESPECIAL	1026	1026	100%
PRE.TEC.TAC	60	60	100%
PREP TEORI. SICOL	0	0	0%

INFORME MICROCICLOS
FO - GP - 21

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

SEMANA : DEL 01 AL 09 DE MARZO 2025

MES: MARZO SEMANA No: 1 MICROCICLO: 1

SESION:1 LUNES			SESION:2 MARTES			SESION:3 MIERCOLES			SESION:4 JUEVES			SESION:5 VIERNES			SESION:6 SABADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana		Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN
CAMINAR		30 MIN	ZONA 1 16 KMS		32 MIN	EQUILIBRIO ESTATICO		23 MIN	ZONA 1 70 KMS		140 MIN	ESTRATEGIA CARACOL		19 MIN	ZONA 1 48 KMS		96 MIN
TROTE		30 MIN	ZONA 2 104 KMS		208 MIN	PEDALEAR EN LINEA CANCHA		23 MIN	ZONA 2		0	LA ENCERRONA		19 MIN	ZONA 2 2 KMS		4 MIN
TIJERAS		8 MIN	ZONA 3 6 KMS		25 MIN	PASO ESTRECHO		24 MIN	ZONA 3 90 KMS		180 MIN	SALIDA DETENIDA		19 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN
ESCALADOR		7 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN	CALISEXTO		25 MIN	ZONA 4		0	PEDALEAR A UNA MANO		19 MIN	4 PIQUES POR 10 SEG		
TROTE TALONEADO		9 MIN				ESTIRAMIENTO		10 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN	PEDALEAR SIN MANOS		19 MIN			
BURPPES		8 MIN										ESTIRAMIENTO		10 MIN			
TROTE EN EL SITIO		7 MIN															
FLEXION Y SALTO ATRÁS		9 MIN															
FLEXION ADELANTE Y ATRÁS		8 MIN															
FLEXION RODILLA A LA CINTURA		7 MIN															
ESTIRAMIENTO		10 MIN															

ENTRENADOR Y/O MONITOR

JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ

DEPORTE

CICLISMO

INFORME MICROCICLOS
FO - GP - 21

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

SEMANA : 10 AL 16 DE MARZO 2025

MES: MARZO SEMANA No: 2 MICROCICLO: 2

PERIODO: PREPARATORIO SITIO DE ENTRENAMIENTO: ENTRENAMIENTO EN VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN Y EN CARRETERAS ALEDAÑAS AL MUNICIPIO DE YUMBO

SESION:1 LUNES			SESION:2 MARTES			SESION:3 MIERCOLES			SESION:4 JUEVES			SESION:5 VIERNES			SESION:6 SABADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana		Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN
COGER LA DIRECCION DEL COMPAÑERO		25 MIN	ZONA 1 55 KMS		110 MIN	EQUILIBRIO ESTATICO		23 MIN	ZONA 1		0	SALIDA DETENIDA		23 MIN	ZONA 1		0
TOCAR LANTA DELANTE TRASERA		25 MIN	ZONA 2 58 KMS		116 MIN	PEDALEAR EN LINEA CANCHA		23 MIN	ZONA 2 141 KMS		282 MIN	ESTRATEGIA DE CARACOL		23 MIN	ZONA 2 50 KMS		100 MIN
SUPERACION DE OBSTACULOS		25 MIN	ZONA 3 12 KMS		40 MIN	PASO ESTRECHO		24 MIN	ZONA 3		0	SALIDA IMPULSADA		25 MIN	SRS P.I 500 D 100 D		
SALTAR UN OBSTACULO		20 MIN	SRS CADA 5 PIQUES			CALISEXTO		25 MIN	ZONA 4		0	ACELERAR DETENIDO		24 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN
UTILIZACION DE FUERZA		20 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN				ESTIRAMIENTO		10 MIN			
ZONA 1		60 MIN															
ZONA 2		10 MIN															
ZONA 3		10 MIN															
ZONA 4		24 MIN															
ESTIRAMIENTO		10 MIN															

ENTRENADOR Y/O MONITOR: JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ

DEPORTE: CICLISMO

INFORME MICROCICLOS
FO - GP - 21

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

SEMANA : DEL 17 AL 23 DE MARZO 2025

MES: MARZO SEMANA No: 3 MICROCICLO: 3

PERIODO: PREPARATORIO SITIO DE ENTRENAMIENTO: ENTRENAMIENTO EN VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN Y EN CARRETERAS ALEDAÑAS AL MUNICIPIO DE YUMBO

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana		Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN
COGER LA DIRECCION DEL COMPAÑERO		25 MIN	ZONA 1 48 KMS		96 MIN	SALIDA DE PIE A TIERRA		11 MIN	ZONA 1 72 KMS		144 MIN	UTILIZACION DE FUERZA		23 MIN	ZONA 1 23 KMS		46 MIN
TOCAR LANTA DELANTE TRASERA		25 MIN	ZONA 2 25 KMS		50 MIN	LABERINTO SIMPLE		10 MIN	ZONA 2 30 KMS		60 MIN	PEDALEAR HOMBRO A HOMBRO		23 MIN	ZONA 2 33 KMS		100 MIN
SUPERACION DE OBSTACULOS		25 MIN	ZONA 3 5 KMS		30 MIN	GIROS DERECHA E IZQUIERDA		11 MIN	ZONA 3 14 KMS		60 MIN	SALTAR UN OBSTACULO		23 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN
SALTAR UN OBSTACULO		20 MIN	SRS X 200 Y SEMICUESTA			TOCAR UN CONO PISO		11 MIN	4 SRS X 15 SEG			ACOPLE A RUEDA		23 MIN			
UTILIZACION DE FUERZA		20 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN	SALTAR UN OBJETO		10 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN			
ZONA 1		60 MIN				HACER OCHOS		10 MIN									
ZONA 2		10 MIN				EQUILIBRIO ESTATICO		11 MIN									
ZONA 3		10 MIN				PASAR AGACHADO INDIO		10 MIN									
ZONA 4		24 MIN				LABERINTO ACENTUADO		11 MIN									
ESTIRAMIENTO		10 MIN				ESTIRAMIENTO		10 MIN									

ENTRENADOR Y/O MONITOR: JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ

DEPORTE: CICLISMO

INFORME MICROCICLOS
FO - GP - 21

VERSION: 01

FECHA: 22/06/2016

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

SEMANA : DEL 24 AL 31 DE MARZO 2025

MES: MARZO SEMANA No: 4 MICROCICLO: 4

PERIODO: PREPARATORIO SITIO DE ENTRENAMIENTO: ENTRENAMIENTO EN VILLA DEPORTIVA JAIRO LLANTEN Y EN CARRETERAS ALEDAÑAS AL MUNICIPIO DE YUMBO

SESION:1			SESION:2		SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6		
LUNES			MARTES		MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
FESTIVO			CALENTAMIENTO	15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN	CALENTAMIENTO		15 MIN
			ZONA 1 74 KMS	148 MIN	SALIDA DE PIE A TIERRA		11 MIN	PEDALEAR EN FILA INDIA		9 MIN	COGER LA DIRECCION DEL COMPAÑERO		25 MIN	ZONA 1 15 KMS		30 MIN
			ZONA 2 50 KMS	100 MIN	LABERINTO SIMPLE		10 MIN	R3ELEVOS ATAS ADELANTE		10 MIN	TOCAR LANTA DELANTE TRASERA		25 MIN	ZONA 2 10 KMS		20 MIN
			ZONA 3	0	GIROS DERECHA E IZQUIERDA		11 MIN	PEDALEAR PARADOS PEDAL		13 MIN	SUPERACION DE OBSTACULOS		25 MIN	ZONA 3 15 KMS		60 MIN
			ESTIRAMIENTO	10 MIN	TOCAR UN CONO PISO		11 MIN	ZONA 1		70 MIN	SALTAR UN OBSTACULO		20 MIN	SRS X SRP X 200 M PIQUES		
					SALTAR UN OBJETO		10 MIN	ZONA 2		120 MIN	UTILIZACION DE FUERZA		20 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN
					HACER OCHOS		10 MIN	ZONA 3		20 MIN	ZONA 1		60 MIN			
					EQUILIBRIO ESTATICO		11 MIN	ZONA 4		16 MIN	ZONA 2		10 MIN			
					PASAR AGACHADO INDIO		10 MIN	ESTIRAMIENTO		10 MIN	ZONA 3		10 MIN			
					LABERINTO ACENTUADO		11 MIN				ZONA 4		24 MIN			
					ESTIRAMIENTO		10 MIN				ESTIRAMIENTO		10 MIN			

ENTRENADOR Y/O MONITOR: JOAQUIN MARIA CASTILLO VASQUEZ

DEPORTE: CICLISMO

NOTA

IMDERTY

DEPORTES INDIVIDUALES

No.	DISCIPLINA	ENTRENADOR	CONTACTO	ESCENARIO	DIAS	HORARIO	EDAD	No. INSCRITOS	COORDINADOR
1	LEVANTAMIENTO DE PESAS	Damaris Delgado	310 370 3343	Imderty	Lunes a Viernes		7 a 16 años		Leonardo Mosquera
					Sabado				
		Navarino Mosquera	320 788 5040	Jairo Llanten (Tomatera)	Lunes a Viernes		6 a 14 Años		
					Sabado				
		Juan Carlos Cortéz	310 637 4911	Manuel María Sanchez (Puerto)	Lunes a Viernes		10 a 15 Años		
					Sabados y Festivo				