

	INFORME DE GESTIÓN DE CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS	CODIGO	FO-GTH-06
	PROCESO: GESTION TALENTO HUMANO	VERSION	001

INFORME No. 03

Identificación del contrato No. 300.11.01.160-2025 DEL 04 DE MARZO DE 2025			
Nombre del Contratista		Objeto del Contrato	
EDGAR COAJI ZARATE C.C. 16.453.569 DE YUMBO		PRESTAR POR SUS PROPIOS MEDIOS Y AUTONOMÍA ADMINISTRATIVA LOS SERVICIOS PERSONALES DE APOYO A LA GESTION 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
04/marzo/2025	\$ 6.250.000	04/marzo/2025	15/mayo/2025
Duración del contrato		Nombre del Supervisor	
73 DIAS		MARIO BALLESTEROS PRADO	
Cargo		SUBGERENTE DE FOMENTO Y DEPORTE	
No de planilla del pago a la seguridad social		Valor pagado en planilla	
1071612920		\$ 440.500	
Fecha de pago		05/Mayo/2025	
Valor y Forma de Pago			
CLÁUSULA TERCERA. VALOR Y FORMA DE PAGO: El valor del contrato será la suma de SEIS MILLONES DOSCIENTOS CINCUENTA MIL PESOS M/CTE (\$6.250.000). EL CONTRATANTE cancelará el valor del contrato de la siguiente manera: 1) Una primera cuota parcial por el valor de DOS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS MCTE (\$2.500.000), 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) UNA (01) cuota parcial por el valor de DOS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS MCTE (\$2.500.000), cada una, la cual se pagará con corte al último día hábil del mes abril previa presentación del informe de gestión y aprobado por el supervisor del contrato; 3) Y una última cuota por la suma de UN MILLÓN DOSCIENTOS CINCUENTA MIL PESOS MCTE (\$1.250.000), que se pagará a la terminación del contrato, cada una, previo informe de supervisión debidamente firmado. PARÁGRAFO I: Para la realización de los pagos, el CONTRATISTA deberá acreditar que se encuentra al día en el pago de aportes parafiscales relativos al sistema de seguridad social integral, así como los propios del Sena, ICBF y cajas de compensación familiar, cuando corresponda, conforme la normativa vigente aplicable. PARÁGRAFO II. En todo caso los pagos que se hagan durante la ejecución del presente contrato correspondiente a las obligaciones contractuales se subordinan a la apropiación y disponibilidad presupuestal, ajustándose al Plan Anual mensualizado de Caja (PAC). PARÁGRAFO III: Para cumplir con las obligaciones fiscales que ordena la ley, el CONTRATANTE efectuará las retenciones que surjan del presente contrato, cuando a ello haya lugar, las cuales estarán a cargo del CONTRATISTA.			

1. OTRO SI

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

2. EJECUCION DEL CONTRATO

Actividades contratadas	Tareas o actividades realizadas para ejecutar la actividad contratada durante el periodo	Evidencias/Medios de verificación
A) Apoyar el proceso de dirección, planeación y evaluación de los componentes técnicos, tácticos y físico, en la participación de las selecciones Yumbo de HAPKIDO Y TAEKWONDO, y en las diferentes competencias de preparación y las programadas por la liga correspondiente.	En el mes de mayo se continúan con los trabajos preparatorios en los cuales se trabajan componentes físicos, técnicos y tácticos enfocados a la competencia, preparándonos para el chueco interno de hapkido preparatorio a juegos del departamento 2025.	Las evidencias reposan en el correo de deportes individuales
B) Brindar apoyo en las competencias, de carácter municipal departamental, nacional e internacional en las cuales haya presencia de deportistas Yumbenos adscritos a las disciplinas de HAPKIDO Y TAEKWONDO.	En el mes de mayo se vienen fortaleciendo los procesos con la selección yumbo de hapkido y taekwondo realizando trabajos pertinentes a la competencia como son el combate y defensa personal sin dejar de lado el aspecto físico.	Las evidencias reposan en el correo de deportes individuales
C) Apoyar en la elaboración, presentación y actualización de informes, registros, formatos y planes de acción con sus debidos soportes y documentación requerida por la supervisión.	Se elaboran y se presentan informes y demás documentos pertinentes como lo son informe de gestión, listado de asistencia, registro fotografico requeridos por la coordinación deportiva donde reposan los datos relevantes sobre la preparación de la selección yumbo de taekwondo y hapkido.	Las evidencias reposan en el correo de deportes individuales

D) Brindar apoyo asistencial y/o logístico en las actividades institucionales derivadas del ciclo de ejecución del proyecto.	Se esta a la espera del llamado por parte del ente administrativo para poder asistir a los diferentes eventos programados por el instituto del deporte.	Evidencias/Medios de verificación
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.	En el mes de mayo se realizan las actividades correspondientes de acuerdo a la organización y se registra la información sobre las actividades ejecutadas, en las cuales se encuentran las sesiones de entrenamiento en el coliseo de contacto, en la cual se atiende una población de 20 hombres y 10 mujeres los cuales pertenecen al programa de altos logros del municipio de yumbo.	Las evidencias reposan en el correo 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
\$ 6.250.000	\$ 2.500.000	\$ 3.750.000	1	Marzo
	\$ 2.500.000	\$ 1.250.000	2	Abril
	\$ 1.250.000	\$ 0	3	Mayo

4. CERTIFICACIONES

4.1 POR PARTE DEL CONTRATISTA:

En mi condición de contratista independiente al servicio del IMDERTY, en aplicación del artículo 1 de Decreto Nacional No. 1273 de Julio de 2018, manifiesto bajo la gravedad de juramento que el recibo de pago de la planilla única por aportes a la seguridad social correspondiente al mes de **MAYO** en ejecución del contrato No. 300.11.01.160-2025, se realiza y se entrega dentro de los cinco (5) primeros días del mes de **JUNIO** del 2025

4.2 POR PARTE DEL SUPERVISOR:

Certifico el cumplimiento a satisfacción de las obligaciones establecidas en el contrato por parte del contratista en desarrollo de las actividades específicas descritas en el informe de gestión correspondiente al mes de **MAYO** 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. 300.11.01.160-2025, en el Municipio de Yumbo, el día QUINCE (15) de **MAYO** de 2025.


MARIO BALLESTEROS PRADO
FIRMA DEL SUPERVISOR


EDGAR COAJI ZARATE
FIRMA DEL CONTRATISTA


LIC LUIS CARLOS GALINDO
FIRMA DEL APOYO SUPERVISIÓN

	REGISTRO FOTOGRAFICO	CODIGO	FO-GDD-27
		VERSION	007
	PROCESO: GESTIÓN DEL DEPORTE Y LA RECREACION	FECHA	01/08/2024
		PAGINA	1 de 1

CONTRATISTA	EDGAR COAJI ZARATE
No. Contrato	300.11.01.160-2025 DEL 04 DE MARZO DE 2025

MES	MAYO	ACTIVIDAD CONTRATUAL	A) B) D) E)
-----	------	----------------------	-------------

			
LUGAR	COLISEO DE CONTACTO	LUGAR	COLISEO DE CONTACTO
FECHA	02 DE MAYO DE 2025	FECHA	05 DE MAYO DE 2025
Descripción de la foto		Descripción de la foto	
Se continúan trabajando componentes físicos y técnicos fortaleciendo a los deportistas		Se está trabajando componentes físicos y coordinativos preparándonos para la competencia	
			
LUGAR	COLISEO DE CONTACTO	LUGAR	COLISEO DE CONTACTO
FECHA	05 DE MAYO DE 2025	FECHA	02 DE MAYO DE 2025
Descripción de la foto		Descripción de la foto	
Se trabajan aspectos técnicos propios de la disciplina como son el pateo de precisión		Se trabaja parte del fortalecimiento realizando ejercicios de flexibilidad cuidando a la selección	

[Handwritten signature]

10700
10700
10700
10700
10700

10700 10700 10700

10700

10700

10700

10700 10700 10700 10700 10700

10700 10700 10700 10700 10700

10700 10700 10700



10700 10700 10700 10700 10700



10700 10700 10700 10700 10700

10700 10700 10700

1. COMPONENTE TECNICO O DESARROLLO DE ACTIVIDADES

A) INTRODUCCIÓN

En el mes de mayo no se tienen competencias previstas pero se continua trabajando con la selección yumbo de hapkido y taekwondo en los componentes técnicos, tácticos enfocados a la competencia que es fundamental para juegos departamentales 2025 en la cual se trabajo este mes el siguiente periodo 1 transitorio 2 de preparación y 1 de choque

Se realizan ejercicios de preparación física general con énfasis en el desarrollo de las cualidades físicas básicas, formando así una base sólida para los periodos venideros de preparación física especial.

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

B) COMPONENTE INFORMATIVO

1) Reportar deportistas que están siguiendo las directrices del IMDERTY de trabajar en el coliseo de contacto.

- Para este mes de mayo se orienta el objetivo preparación física especial desarrollando los componentes en las áreas de habilidades técnicas básicas sin descuidar las cualidades físicas básicas respectivamente, también trabajando en componentes técnico tácticos enfocados a la competencia para obtener los mejores resultados en competencias venideras.

2) Reportar a la sugerencia deportiva en cabeza del coordinador de deportes individuales las sesiones realizadas por la disciplina de HAPKIDO y TAEKWONDO

- Durante el mes de mayo se realizan clases, donde se busca desarrollar las cualidades físicas básicas como método de fortalecimiento y acondicionamiento físico para los periodos posteriores
- Se trabaja sesiones de 2 horas donde se puede desarrollar todo el componente físico general propio de la disciplina y componentes técnicos.
- Se trabaja la fundamentación marcial con énfasis en formas, patadas y defensa personal.
- Para el componente de clases presenciales, las recomendaciones de bioseguridad y el distanciamiento social

3) Realizar invitación al equipo interdisciplinar del IMDERTY (preparador físico) para que nos apoyen en las clases con charlas y ejercicios propioceptivos para evitar lesiones.

- se realiza clase con el preparador físico los días asignados, donde se fundamentan las bases de fuerza general y acondicionamiento físico con el fin de fortalecer nuestro proceso formativo.

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

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

Objetivo del Mes.

El objetivo principal es desarrollar habilidades técnicas y tácticas de competencia con miras a las competencias departamentales de Taekwondo y Hapkido.

Para el cumplimiento del objetivo, se imparte de manera presencial, con el fin de mantener la condición física y atlética los deportistas, además con trabajos de fuerza para desarrollar musculación y resistencia a trabajos posteriores. Se trabaja en uno competitivo, a fin de mantener las capacidades técnicas, dentro de un volumen medio entre 4 y 5 e intensidad alta entre 4 y 5 de la tabla, el cual me permitió desarrollar las habilidades motrices básicas y algunas especializadas de cada deportista.

Las tareas que se realizan en las clases presenciales son:

- calentamiento general aproximadamente 10 – 15 minutos
- trabajos de movilidad articular y activación muscular para entrar en calor y subir las pulsaciones
- Trabajos de estiramiento general y específico guiados para entrar en la fase central.
- Trabajos de fuerza isométrica e isotónica, trabajos flexibilidad general
- Trabajos anaeróbicos y aeróbicos con música dirigida
- Trabajos velocidad
- Trabajos de propiocepción y estiramientos para evitar lesiones.
- Trabajos de combates de Hapkido y taekwondo principiantes, intermedios y avanzados.
- Trabajos en pro de desarrollar la destreza en formas
- Charlas motivacionales para mantener a los deportistas en sintonía con la disciplina de Hapkido y Taekwondo

E) COMPONENTE DE COMPETENCIA:

Durante el mes de mayo no se han realizado competencias hasta la fecha, se esta a la espera de participar en alguna competencia propuestas por la liga vallecaucana de taekwondo o hapkido con miras a juegos departamentales 2025.

nombre de la competencia	
Fecha del evento	
Tipo de competencia	
Categoría	
Lugar	
Pruebas o modalidades en el evento	
Departamentos o municipios asistentes	
Numero de deportistas selección Valle	
Acompañamiento multidisciplinario	
Medalleros obtenida	
Resultados como delegación	
Análisis de los resultados (descripción de los resultados obtenidos en las pruebas del campeonato, comparación con los otros departamentos año anterior y año en curso)	
Observaciones importantes de la competencia, con relación a la obtención de los resultados obtenidos	

Atentamente,



EDGAR COAJI ZARATE
ENTRENADOR DISCIPLINA DE HAPKIDO Y TAEKWONDO
CC. 16 453 569



INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION: 07

FECHA: 22/06/2016

PAG 1 DE 1

OBJETIVO: CONTINUAR CON EL PROCESO DE PREPARACION DE LA SELECCIÓN YUMBO DE HAPKIDO Y TAEKWONDO CON MIRAS A LAS COMPETENCIAS DEL AÑO EN EL MES DE MARZO

SEMANA : 30 AL 35

MES: MAYO

SEMANA No: 1

MICROCICLO: 18 - TRANSITORIO

PERIODO: PC

SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE CONTACTO

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
		X			X			X			X			X	X					
MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN				DIA DE DESCANSO		
ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN						
TRABAJOS DE FUERZA CON AUTOCARGAS: SENTADILLA BAJA Y MEDIA 3X30 FLEXIONES DE CODO 2X20 BURPEES 2X20 (CLASE CON EL PF DEL IMDETY)		50 MIN	CARRERAS CON SALTO 2X10 TRABAJOS DE FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES TRABAJOS DE MIEMBROS INFERIORES (CLASE CON EL PF DEL IMDETY)		50 MIN	SENTADILLA 2X30 ABDOMINALES 3X40 FLEXIONES 2X20 DORSALES 2X10 TRICEPS 2X30		50 MIN	TRABAJO DE RESISTENCIA ANAEROBICA: SKKIPING 2X20 SEG TABATA DE 1 MIN DE FLEXIONES, BURPEES,SENTADILLA, SALTOS DE CAJON 2 TROTE DE 30 MIN ALREDEDOR DEL ESPACIO		50 MIN	TRABAJOS DE LATERALIDAD, COORDINACION Y RITMO CON ENFASIS EN MOVIMIENTOS PROPIOS DEL HAPKIDO TROTE IDA REGRESO CON CAMBIO DE VELOCIDAD 2X5 DESPLAZAMIENTOS CONTINUOS CON SENTADILLA 2X10		50 MIN	REUNION CON LOS DEPORTISTAS PARA TRATAR LOS TEMAS DE SOCIALIZACION DE RESULTADOS MAS AMPLIO Y SUGERENCIAS POR PARTE DE ELLOS		60 MIN			
HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA EJERCICIO		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA EJERCICIO		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN						
ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN						
TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		40 MIN			

ENTRENADOR Y/O MONITOR

EDGAR COAJI ZARATE

DEPORTE

TAEKWONDO Y HAPKIDO



INFORME MICROCICLOS

VERSION: 07

FO - GP - 21

FECHA: 22/06/2016

PAG 1 DE 1

OBJETIVO: CONTINUAR CON LA PREPARACION FISICA ESPECIAL CON MIRAS A LA COMPETENCIA DE TAEKWONDO Y HAPKIDO EN EL SIGUIENTE MES

SEMANA: 35 AL 40

MES: MAYO

SEMANA No: 2

MICROCICLO: 19 - PREPARACION FISICA

PERIODO: PC

SITO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE CONTACTO

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
		X			X			X			X			X	X					
MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	SALIDA EN BICICLETA	120 MIN		DIA DE DESCANSO		
ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN						
TRABAJOS DE FUERZA CON AUTOCARGAS: SENTADILLA BAJA Y MEDIA 3X30 FLEXIONES DE CODO 2X20 BURPES 2X20 (CLASE CON EL PF DEL IMDETY) PLANTIFLEXION 3X30		50 MIN	TRABAJOS DE LATERALIDAD, COORDINACION Y RITMO CON ENFASIS EN MOVIMIENTOS PROPIOS DEL HAPKIDO TROTE IDA REGRESO CON CAMBIO DE VELOCIDAD 2X5 DESPLAZAMIENTOS CONTINUOS CON SENTADILLA 2X10		50 MIN	CARRERAS CON SALTO 2X10 TRABAJOS DE FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES TRABAJOS DE MIEMBROS INFERIORES (CLASE CON EL PF DEL IMDETY)		50 MIN	SENTADILLA 2X30 ABDOMINALES 3X40 FLEXIONES 2X20 DORSALES 2X10 TRICEPS 2X30		50 MIN	TRABAJOS DE RESISTENCIA A LA FUERZA, CON BALON MEDICINAL, MANCUERNAS Y AUTOCARGAS		50 MIN						
HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN						
ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN						
TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN			

ENTRENADOR Y/O MONITOR

EDGAR COAJI ZARATE

DEPORTE

TAEKWONDO Y HAPKIDO



INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION: 06

FECHA: 22/06/2016

PAG 1 DE 1

OBJETIVO: SE CONTINUA TRABAJANDO LOS ASPECTOS FISICOS Y TECNICOS PREPARANDONOS PARA LAS COMPETENCIAS QUE SE APROXIMAN SEGUN EL CALENDARIO DEPORTIVO.

SEMANA : 40 AL 45

MES: MAYO

SEMANA No: 3

MICROCICLO:

20 - PREPARACION FISICA

PERIODO: PEC

SITIO DE ENTRENAMIENTO:

COLISEO DE CONTACTO

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
		X			X			X			X			X	X					
MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS CADERA RODILLAS TOBILLOS		20 MIN			120 MIN	DIA DE DESCANSO		
ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN						
CARRERAS CON SALTO 2X10 TRABAJOS DE FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES TRABAJOS DE MIEMBROS INFERIORES (CLASE CON EL PF DEL IMBERTY)		50 MIN	TRABAJOS DE RESISTENCIA A LA FUERZA, CON BALON MEDICINAL, MANCUERNAS Y AUTOCARGAS		50 MIN	TRABAJO FISICO ESPECIAL: SENTADILLAS CON PATADA (APCHAGUI) 2X20 FLEXIONES DE CODO 2X15 ANDOMINALES 3X30 (CLASE CON EL PF DEL IMBERTY) PLANTIFLEXION 3X20 DORSALES 2X20 OBLICUOS 2X20 POR CADA LADO		50 MIN	SENTADILLA 2X30 ABDOMINALES 3X40 FLEXIONES 2X20 DORSALES 2X10 TRICEPS 2X30 COMABTES SE ESTUDIO		50 MIN	TRABAJO FISICO ESPECIAL: SENTADILLAS CON PATADA (APCHAGUI) 2X20 FLEXIONES DE CODO 2X15 ANDOMINALES 3X30 PLANTIFLEXION 3X20 DORSALES 2X20 OBLICUOS 2X20 POR CADA LADO PLANCHAS ISOMETRICAS 2X20 SEG		50 MIN						
HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN						
ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN						
TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		160 MIN			

ENTRENADOR Y/O MONITOR

EDGAR COAJI ZARATE

DEPORTE

TAEKWONDO Y HAPKIDO



INFORME MICROCICLOS

FO - GP - 21

VERSION: 07

FECHA: 22/06/2016

PAG 1 DE 1

OBJETIVO GENERAL: ENTRAR EN LA ETAPA COMPETITIVA PARA LOS EVENTOS PROXIMOS SEGUN EL CALENDARIO DE COMPETENCIAS

OBJETIVO ESPECIFICO: TRABAJAR LAS HABILIDADES COORDINATIVAS Y ASPECTOS TECNICO TACTICOS PARA LA SIGUIENTE COMPETENCIA

SEMANA : 45 AL 50

MES: MAYO

SEMANA No: 10

MICROCICLO: 21 - CHOQUE

PERIODO: PEC

SITIO DE ENTRENAMIENTO: COLISEO DE CONTACTO

SESION:1			SESION:2			SESION:3			SESION:4			SESION:5			SESION:6			SESION:7		
LUNES			MARTES			MIERCOLES			JUEVES			VIERNES			SABADO			DOMINGO		
Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche	Mañana	Tarde	Noche
		X			X			X			X			X			X			
MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS CADERA TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	MOVIMIENTO ARTICULAR CABEZA HOMBROS CODOS MUÑECAS RODILLAS TOBILLOS		20 MIN	DIA DE DESCANSO			DIA DE DESCANSO		
ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL TOCA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS MANOS CUELLO HOMBROS CADERA		20 MIN						
TRABAJOS DE FUERZA GENERAL CON AUTO CARGAS (CLASE CON EL PF DEL IMDETY) COMBATES DE ESTUDIO		50 MIN	TRABAJOS DE VELOCIDAD: CARRERA, VELOCIDAD PURA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO ATAQUES DE PIE		50 MIN	TRABAJOS DE RESISTENCIA Y CONSUMO DE VO2 MAX: TROTES LARGOS, CON CAMBIO DE RITMO Y TRABAJO DE MOTRICIDAD (CLASE CON EL PF DEL IMDETY) ATQUES DE PISO		50 MIN	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD: ELONGACION DE MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES, FLEXIBILIDAD ARTICULAR Y PATEO ALTO DE PRECISION COMBATES SEMILIBRES		50 MIN	COMBATES Y PREPARACION FISICA ESPECIAL CON ENFASIS EN LAS CARGAS DE COMPETENCIA		50 MIN						
HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN	HIDRATACION TRAS FINALIZAR CADA SERIE		10 MIN						
ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG CHARLA DIRIGIDA POR EL PSICOLOGO DE IMDETY		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN	ESTIRAMIENTO GENERAL: ESPAGAT X 15 SEG SPLIT X 15 SEG		20 MIN						
TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN	TOTAL		120 MIN						

ENTRENADOR Y/O MONITOR

EDGAR COAJI ZARATE

DEPORTE

TAEKWONDO Y HAPKIDO



INFORME MENSUAL

FO - GP - 22

VERSION: 07

FECHA: 22/06/2016

PAG 1 DE 1

CONTROL DEPORTIVO-MONITORES

RE TECNICO: EDGAR COAJI ZARATE DEPORTE: HAPKIDO Y TAEKWONDO
FASE O ETAPA DE ENTRENAMIENTO: MAYO
FECHA: MAYO 2026
DESCANSO ACTIVO
PREP. FISICA GNRL
PREP. FISICA ESPECIAL
PRECOMPETITIVA
COMPETITIVA
CATEGORIA: TODAS
LUGAR: COLISEO DE CONTACTO
EDAD: >5 AÑOS

HASTA: 30 DE MAYO	EF-FISICA ESPECIAL PRECOMPETITIVA	X □ □	<table><tr><th>HORARIO</th><th>LUNES</th><th>MARTES</th><th>MIÉRCOLES</th><th>JUEVES</th><th>VIERNES</th><th>SÁBADO</th><th>DOMINGO</th></tr><tr><td>9:00 a 11:00 AM</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr><tr><td>3:00 a 5:00 PM</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>7:00-9:00 PM</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td></td></tr></table>	HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	9:00 a 11:00 AM							X	3:00 a 5:00 PM								7:00-9:00 PM	X	X	X	X	X		
HORARIO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO																												
9:00 a 11:00 AM							X																												
3:00 a 5:00 PM																																			
7:00-9:00 PM	X	X	X	X	X																														
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																																			
EXAMENES DE ASCENSO																																			
EVALUACIONES DE SEGUIMIENTO							X				X						X									X									
REUNIONES CON LOS DEPORTISTAS																																			
CONTROL MEDICO																																			

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
1ra SEMANA	Instalaciones deportivas e implementación	ALTA	MEDIA	77%
INICIAR EL PROCESO DE PREPARACION DE LA SELECCION YUMBO DE HAPKIDO CON MIRAS A LA PRIMERA COMPETENCIA DEL AÑO EN EL MES DE MAYO	deportiva			
PERIODO PRECOMPETITIVO				
TRABAJOS DE FUERZA CON AUTOCARGAS: SENTADILLA BAJA Y MEDIA 3X30 FLEXIONES DE CODDO 2X20 BURPEES 2X20	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTA	MEDIA	80%
CARRERAS CON SALTO 2X10, TRABAJOS DE FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES, TRABAJOS DE MIEMBROS INFERIORES	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTA	MEDIA	80%
SENTADILLA 2X30, ABDOMINALES 3X40, FLEXIONES 2X20, DORSALES 2X10, TRICEPS 2X30	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTA	MEDIA	75%
TRABAJO DE RESISTENCIA ANAEROBICA: SKIPPING 2X20 SEG, TABATA DE 1 MIN DE FLEXIONES, BURPEES, SENTADILLA, SALTO DE CAJON 2, TROTE DE 30 MIN ALREDEDOR DEL ESPACIO	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTO	MEDIA	75%
TRABAJO FISICO GENERAL: SENTADILLAS CON PATADA (APCHAGUI) 2X20, FLEXIONES DE CODDO 2X15, ABDOMINALES 3X30, PLANTIFLEXION 3X20, DORSALES 2X20, OBLICUOS 2X20 POR CADA LADO, PLANCHA ISOMETRICA 2X20 SEG	Tabajo en casa, colchoneta, toalla, botellas con agua o arena	ALTA	MEDIA	75%

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
2da SEMANA	Instalaciones deportivas e implementación	ALTO	MEDIA	75%
CONTINUAR CON LA PREPARACION FISICA ESPECIAL CON MIRAS A LA COMPETENCIA DE TAEKWONDO EN EL MES DE MAYO	deportiva			
PERIODO PRECOMPETITIVO				
TRABAJOS DE FUERZA CON AUTOCARGAS: SENTADILLA BAJA Y MEDIA 3X30, FLEXIONES DE CODDO 2X20, BURPEES 2X20, PLANTIFLEXION 3X30	Tabajo en casa, colchoneta, toalla, botellas	ALTO	MEDIA	80%
TRABAJOS DE LATERALIDAD, COORDINACION Y RITMO CON ENFASIS EN MOVIMIENTOS PROPIOS DEL HAPKIDO, TROTE IDA REGRESO CON CAMBIO DE VELOCIDAD 2X5 DESPLAZAMIENTOS CONTINUOS CON CARRERAS CON SALTO 2X10, TRABAJOS DE FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES, TRABAJOS DE MIEMBROS INFERIORES	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTO	MEDIA	85%
SENTADILLA 2X30, ABDOMINALES 3X40, FLEXIONES 2X20, DORSALES 2X10, TRICEPS 2X30	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTO	MEDIA	70%
TRABAJOS DE LATERALIDAD, COORDINACION Y RITMO CON ENFASIS EN MOVIMIENTOS PROPIOS DEL HAPKIDO TROTE IDA REGRESO CON CAMBIO DE VELOCIDAD 2X5 TRABAJOS DE RESISTENCIA A LA FUERZA, CON BALON	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTO	BAJA	65%
TRABAJOS DE LATERALIDAD, COORDINACION Y RITMO CON ENFASIS EN MOVIMIENTOS PROPIOS DEL HAPKIDO TROTE IDA REGRESO CON CAMBIO DE VELOCIDAD 2X5	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTO	MEDIA	75%

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
3ra SEMANA	Instalaciones deportivas e implementación	MEDIO	MEDIA	61%
INICIAR PERIODO DE CHOQUE PARA INCREMENTAR LAS CARGAS Y PREPARAR LA SELECCION PARA LA PARTICIPACION EN EL PRIMER CAMPEONATO DEPORTIVO	deportiva			
PERIODO CHOQUE				
TRABAJOS DE FUERZA CON SALTO 2X10, TRABAJOS DE FUERZA DE MIEMBROS SUPERIORES, TRABAJOS DE MIEMBROS INFERIORES (CLASE CON EL PF DEL IMDETY)	Tabajo en casa, colchoneta, toalla, botellas	MEDIO	ALTA	60%
TRABAJOS DE RESISTENCIA A LA FUERZA, CON BALON MEDICINAL, MANCUERNAS Y AUTOCARGAS	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	MEDIO	ALTA	70%
TRABAJO FISICO ESPECIAL: SENTADILLAS CON PATADA (APCHAGUI) 2X20, FLEXIONES DE CODDO 2X15, ABDOMINALES 3X30, PLANTIFLEXION 3X20, DORSALES 2X20, OBLICUOS 2X20 POR CADA LADO, PLANCHA ISOMETRICA 2X20 SEG	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	MEDIO	MEDIA	65%
SENTADILLA 2X30, ABDOMINALES 3X40, FLEXIONES 2X20, DORSALES 2X10, TRICEPS 2X30 COMBATES DE ESTUDIO	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	MEDIO	MEDIA	70%
TRABAJO FISICO ESPECIAL: SENTADILLAS CON PATADA (APCHAGUI) 2X20, FLEXIONES DE CODDO 2X15, ABDOMINALES 3X30, PLANTIFLEXION 3X20, DORSALES 2X20, OBLICUOS 2X20 POR CADA LADO, PLANCHA ISOMETRICA 2X20 SEG	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	BAJO	BAJA	40%

ACTIVIDADES	RECURSOS	VOLUMEN	INTENSIDAD	RENDIMIENTO
4ta SEMANA	Instalaciones deportivas e implementación	MEDIO	MEDIA	72%
INICIAR LA TRANSICION A LA ETAPA PRECOMPETITIVA PARA EL PRIMER EVENTO DEPORTIVO	deportiva			
TRABAJAR LAS HABILIDADES COORDINATIVAS Y ESPECIALES PARA LA PRIMERA COMPETENCIA	deportiva			
PERIODO CHOQUE				
TRABAJOS DE FUERZA GENERAL CON AUTO CARGAS (CLASE CON EL PF DEL IMDETY) COMBATES DE ESTUDIO	Tabajo en casa, colchoneta, toalla, botellas con agua o arena	MEDIO	MEDIA	65%
TRABAJOS DE VELOCIDAD: CARRERA, VELOCIDAD PURA, VELOCIDAD DE REACCION, VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO ATAQUES DE PIE	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	BAJO	ALTA	80%
TRABAJOS DE RESISTENCIA Y CONSUMO DE VO2 MAX: TROTES LARGOS, CON CAMBIO DE RITMO Y TRABAJO DE MOTRICIDAD	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTO	MEDIA	60%
TRABAJOS DE RESISTENCIA Y CONSUMO DE VO2 MAX: TROTES LARGOS, CON CAMBIO DE RITMO Y TRABAJO DE MOTRICIDAD (CLASE CON EL PF DEL IMDETY) ATAQUES DE PISO	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	ALTO	BAJA	65%
TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD: ELONGACION DE MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES, FLEXIBILIDAD ARTICULAR Y PATEO ALTO DE PRECISION COMBATES SEMILIBRES	Tabajo en casa, colchoneta, toalla	BAJO	BAJA	90%

OBSERVACIONES: TODOS LOS TRABAJOS CONCERNIENTES AL MESOCICLO DE MAYO SON DE PREPARACION FISICA CON EL OBJETIVO DE PREPARARNOS PARA LOS FUTUROS EVENTOS DEPORTIVOS ATENDIENDO LAS DIRECTRICES DEL IMDETY SE REALIZAN LAS CLASES PRESENCIALES EN ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO INTERDISCIPLINAR (COORDINADOR DE DEPORTES INDIVIDUALES), A LA SELECCION Y PRESELECCION YUMBO EN EL COLISEO DE CONTACTO

NOMBRE DEL ENTRENADOR:

EDGAR COAJI ZARATE

[illegible][illegible]

No. of participating non-owners		No. of owners	
NUMBER OF NON-OWNERS	5	NUMBER OF OWNERS	5
NAME OF NON-OWNER	1	NAME OF OWNER	1
NAME OF NON-OWNER	2	NAME OF OWNER	2
NAME OF NON-OWNER	3	NAME OF OWNER	3
NAME OF NON-OWNER	4	NAME OF OWNER	4
NAME OF NON-OWNER	5	NAME OF OWNER	5
NAME OF NON-OWNER	6	NAME OF OWNER	6
NAME OF NON-OWNER	7	NAME OF OWNER	7
NAME OF NON-OWNER	8	NAME OF OWNER	8
NAME OF NON-OWNER	9	NAME OF OWNER	9
NAME OF NON-OWNER	10	NAME OF OWNER	10
NAME OF NON-OWNER	11	NAME OF OWNER	11
NAME OF NON-OWNER	12	NAME OF OWNER	12
NAME OF NON-OWNER	13	NAME OF OWNER	13
NAME OF NON-OWNER	14	NAME OF OWNER	14
NAME OF NON-OWNER	15	NAME OF OWNER	15
NAME OF NON-OWNER	16	NAME OF OWNER	16
NAME OF NON-OWNER	17	NAME OF OWNER	17
NAME OF NON-OWNER	18	NAME OF OWNER	18
NAME OF NON-OWNER	19	NAME OF OWNER	19
NAME OF NON-OWNER	20	NAME OF OWNER	20
NAME OF NON-OWNER	21	NAME OF OWNER	21
NAME OF NON-OWNER	22	NAME OF OWNER	22
NAME OF NON-OWNER	23	NAME OF OWNER	23
NAME OF NON-OWNER	24	NAME OF OWNER	24
NAME OF NON-OWNER	25	NAME OF OWNER	25
NAME OF NON-OWNER	26	NAME OF OWNER	26
NAME OF NON-OWNER	27	NAME OF OWNER	27
NAME OF NON-OWNER	28	NAME OF OWNER	28
NAME OF NON-OWNER	29	NAME OF OWNER	29
NAME OF NON-OWNER	30	NAME OF OWNER	30
NAME OF NON-OWNER	31	NAME OF OWNER	31
NAME OF NON-OWNER	32	NAME OF OWNER	32
NAME OF NON-OWNER	33	NAME OF OWNER	33
NAME OF NON-OWNER	34	NAME OF OWNER	34
NAME OF NON-OWNER	35	NAME OF OWNER	35
NAME OF NON-OWNER	36	NAME OF OWNER	36
NAME OF NON-OWNER	37	NAME OF OWNER	37
NAME OF NON-OWNER	38	NAME OF OWNER	38
NAME OF NON-OWNER	39	NAME OF OWNER	39
NAME OF NON-OWNER	40	NAME OF OWNER	40
NAME OF NON-OWNER	41	NAME OF OWNER	41
NAME OF NON-OWNER	42	NAME OF OWNER	42
NAME OF NON-OWNER	43	NAME OF OWNER	43
NAME OF NON-OWNER	44	NAME OF OWNER	44
NAME OF NON-OWNER	45	NAME OF OWNER	45
NAME OF NON-OWNER	46	NAME OF OWNER	46
NAME OF NON-OWNER	47	NAME OF OWNER	47
NAME OF NON-OWNER	48	NAME OF OWNER	48
NAME OF NON-OWNER	49	NAME OF OWNER	49
NAME OF NON-OWNER	50	NAME OF OWNER	50
NAME OF NON-OWNER	51	NAME OF OWNER	51
NAME OF NON-OWNER	52	NAME OF OWNER	52
NAME OF NON-OWNER	53	NAME OF OWNER	53
NAME OF NON-OWNER	54	NAME OF OWNER	54
NAME OF NON-OWNER	55	NAME OF OWNER	55
NAME OF NON-OWNER	56	NAME OF OWNER	56
NAME OF NON-OWNER	57	NAME OF OWNER	57
NAME OF NON-OWNER	58	NAME OF OWNER	58
NAME OF NON-OWNER	59	NAME OF OWNER	59
NAME OF NON-OWNER	60	NAME OF OWNER	60
NAME OF NON-OWNER	61	NAME OF OWNER	61
NAME OF NON-OWNER	62	NAME OF OWNER	62
NAME OF NON-OWNER	63	NAME OF OWNER	63
NAME OF NON-OWNER	64	NAME OF OWNER	64
NAME OF NON-OWNER	65	NAME OF OWNER	65
NAME OF NON-OWNER	66	NAME OF OWNER	66
NAME OF NON-OWNER	67	NAME OF OWNER	67
NAME OF NON-OWNER	68	NAME OF OWNER	68
NAME OF NON-OWNER	69	NAME OF OWNER	69
NAME OF NON-OWNER	70	NAME OF OWNER	70
NAME OF NON-OWNER	71	NAME OF OWNER	71
NAME OF NON-OWNER	72	NAME OF OWNER	72
NAME OF NON-OWNER	73	NAME OF OWNER	73
NAME OF NON-OWNER	74	NAME OF OWNER	74
NAME OF NON-OWNER	75	NAME OF OWNER	75
NAME OF NON-OWNER	76	NAME OF OWNER	76
NAME OF NON-OWNER	77	NAME OF OWNER	77
NAME OF NON-OWNER	78	NAME OF OWNER	78
NAME OF NON-OWNER	79	NAME OF OWNER	79
NAME OF NON-OWNER	80	NAME OF OWNER	80
NAME OF NON-OWNER	81	NAME OF OWNER	81
NAME OF NON-OWNER	82	NAME OF OWNER	82
NAME OF NON-OWNER	83	NAME OF OWNER	83
NAME OF NON-OWNER	84	NAME OF OWNER	84
NAME OF NON-OWNER	85	NAME OF OWNER	85
NAME OF NON-OWNER	86	NAME OF OWNER	86
NAME OF NON-OWNER	87	NAME OF OWNER	87
NAME OF NON-OWNER	88	NAME OF OWNER	88
NAME OF NON-OWNER	89	NAME OF OWNER	89
NAME OF NON-OWNER	90	NAME OF OWNER	90
NAME OF NON-OWNER	91	NAME OF OWNER	91
NAME OF NON-OWNER	92	NAME OF OWNER	92
NAME OF NON-OWNER	93	NAME OF OWNER	93
NAME OF NON-OWNER	94		

Mr. J. H. McNamee	12
Mr. J. H. McNamee	23

GRÁFICA DE ASISTENCIA

Grupo	Porcentaje
GRUPO A	85
GRUPO B	75
GRUPO C	65

[illegible]

RESEARCH PROJECTS

THE CONSTITUTION

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO HAPKIDO Y TAEKWONDO

MAYO

PERIODO: TRANSITORIO

N° 18

MESOCICLO: PREPARATORIO

ENTRENADOR: EDGAR COAJI ZARATE

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					15	15
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3						
SESIONES																
PRE.FIS.GENERAL	70	70	60	60	50	50	50	50	40	40	65	65			335	335
Resistencia aerobica											30	30				
Velocidad									10	10						
Fuerza general	40	40	40	40							20	20				
Trabajo Anaerobico							40	40								
Autocargas	30	30	10	10	10	10			20	20	15	15				
Flexibilidad			10	10	40	40	10	10	10	10						
PRE. FIS.ESPECIAL	20	20	20	20	40	40	30	30	50	50	30	30			190	190
pateo general de hapkido	10	10	20	20			20	20								
pateo especifico	10	10					10	10			30	30				
Coordinacion									20	20						
Salto alto y largo					40	40			30	30						
Reaccion y ubicación																
reflejos																
agarres permitidos en hapkido																
PRE.FIS.TEC.TAC	5	5	10	10	35	35	10	10	45	45	0	0			105	105
patadas permitidas en combate					15	15	10	10	15	15						
contraataques/ reaccion																
combate de estudio																
tecnicas y tactica	5	5			20	20			30	30						
combates semicontacto																
Trabajo marcial			10	10												
combates libres																
PRE.TEOR.SICOLOGICA			10	10					20	20					30	30
total micro:															660	660

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	660	660	100%
PRE.FIS.GENERAL	335	335	100%
PRE.FIS.ESPEC	190	190	100%
PRE.TEC.TAC	105	105	100%
PREP TEORI. SICOL	30	30	100%

Edgar Coaji Zarate

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO HAPKIDO Y TAEKWONDO

MAYO

PERIODO: PREPARATORIO

N° 19

MESOCICLO: ORDINARIO

ENTRENADOR: EDGAR COAJI ZARATE

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	3	3			3	3	3	3	3	3					12	12
INTENSIDAD	3	3			3	3	3	3	3	3						
SESIONES																
PRE.FIS.GENERAL	70	70	0	0	80	80	80	80	80	80	120	120			430	430
Resistencia aerobica											40	40				
Velocidad																
Fuerza general	40	40			40	40	40	40	30	30	30	30				
Trabajo Anaerobico																
Autocargas	30	30			30	30	30	30	30	30	30	30				
Flexibilidad					10	10	10	10	20	20	20	20				
PRE. FIS.ESPECIAL	50	50	0	0	50	50	100	100	70	70	0	0			270	270
pateo general de hapkido	10	10			10	10	10	10								
pateo especifico							10	10								
Coordinacion																
Salto (Alto y largo)	40	40			40	40	40	40	30	30						
Reaccion y ubicación																
Formas y trabajo marcial general							40	40	40	40						
agarres permitidos en hapkido																
PRE.FIS.TEC.TAC	5	5	0	0	5	5	10	10	10	10	0	0			30	30
patadas permitidas en combate																
contraataques/ reaccion																
combate de estudio																
tecnicas y tactica	5	5			5	5	10	10	10	10						
combates semicontacto																
combates libres																
PRE.TEOR.SICOLOGICA					10	10									10	10
total micro:															740	740

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	740	740	100%
PRE.FIS.GENERAL	430	430	100%
PRE.FIS.ESPEC	270	270	100%
PRE.TEC.TAC	30	30	100%
PREP TEORI. SICOL	10	10	100%

Edgar Coaji Zarate

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO HAPKIDO Y TAEKWONDO

MAYO

PERIODO: PREPARATORIO

N° 20

MESOCICLO: ORDINARIO

ENTRENADOR: EDGAR COAJI ZARATE

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN			3	3			3	3	3	3					9	9
INTENSIDAD			3	3			3	3	3	3						
SESIONES																
PRE.FIS.GENERAL	70	70	100	100	50	50	70	70	70	70	0	0			360	360
Resistencia aerobica																
Velocidad			40	40												
Fuerza general	40	40	30	30	20	20	10	10								
Trabajo Anaerobico																
Autocargas	30	30	10	10	30	30	20	20	30	30						
Flexibilidad			20	20			40	40	40	40						
PRE. FIS.ESPECIAL	80	80	90	90	50	50	30	30	40	40	0	0			290	290
pateo general de hapkido			10	10												
pateo especifico					20	20										
Coordinacion					30	30										
Salto (Alto y Largo)	40	40	40	40												
Reaccion y ubicación																
Formas y trabajo marcial general	40	40	40	40			30	30	40	40						
agarres permitidos en hapkido																
PRE.FIS.TEC.TAC	0	0	20	20	10	10	20	20	10	10	0	0			60	60
patadas permitidas en combate							20	20								
contraataques/ reaccion																
combate de estudio					10	10										
tecnicas y tactica			20	20					10	10						
combates semicontacto																
combates libres																
PRE.TEOR.SICOLOGICA					10	10									10	10
total micro:															720	720

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	720	720	100%
PRE.FIS.GENERAL	360	360	100%
PRE.FIS.ESPEC	290	290	100%
PRE.TEC.TAC	60	60	100%
PREP TEORI. SICOL	10	10	100%



MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO HAPKIDO Y TAEKWONDO

MAYO

PERIODO: CHOQUE

Nº 21

MESOCICLO: PREPARATORIO

ENTRENADOR: EDGAR COAJI ZARATE

MICROCICLO	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO		TOTAL	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
PLANIFICACION															9	9
VOLUMEN	3	3	3	3	3	3										
INTENSIDAD	3	3	3	3	3	3										
SESIONES																
PRE.FIS.GENERAL	40	40	40	40	90	90	70	70	60	60	0	0			300	300
Resistencia aerobica									20	20						
Velocidad																
Fuerza general					30	30	10	10	30	30						
Trabajo Anaerobico	10	10	10	10	10	10										
Autocargas	10	10			30	30	20	20								
Flexibilidad	20	20	30	30	20	20	40	40	10	10						
PRE. FIS.ESPECIAL	60	60	80	80	40	40	0	0	15	15	0	0			195	195
pateo general de hapkido	10	10	20	20												
pateo especifico	10	10	20	20					15	15						
Coordinacion					10	10										
Reaccion y ubicación							30	30	25	25						
Formas y trabajo marcial general	40	40	40	40	30	30										
reflejos																
agarres permitidos en hapkido																
PRE.FIS.TEC.TAC	20	20	0	0	40	40	20	20	10	10	0	0			90	90
Saltos (alto y largo)					40	40										
patadas permitidas en combate																
contraataques/ reaccion							20	20	10	10						
combate de estudio																
tecnicas y tactica	20	20														
combates semicontacto																
combates libres																
PRE.TEOR.SICOLOGICA			10	10											10	10
total micro:															595	595

	PLANIFICADO	REALIZADO	CUMPLIMIENTO
VOL.TOTAL	595	595	100%
PRE.FIS.GENERAL	300	300	100%
PRE.FIS.ESPEC	195	195	100%
PRE.TEC.TAC	90	90	100%
PREP TEORI. SICOL	10	10	100%

