

**INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION**

NIT 832001061-2

FORMATO DIARIO DE CAMPO

# DE SESIÓN: 01 - FECHA 15/05/25	GRUPO/ RAMA: JUVENIL - PRE JUVENIL	
ENTRENADOR: WILLIAM CITA	DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD	
TEMA CENTRAL DE LA SESION: ESTIMULACIÓN A LA VELOCIDAD		
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: EJECUCIÓN DE VO2 MAX		
OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: MEJORA TÉCNICA		
ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR A PARTIR DE CROSFIT	MOVIMIENTOS DE LEVANTAMIENTO OLIMPICO Y POWER LIFTING CON METODO ANALITICO
CENTRAL	METODO CONTINUO INTENCIVO VARIABLE	(R1-R2 10'-20')(((45''R3,D2')8')X2 D10')D10'
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE CORE 6 X 20
OBSERVACIONES:		

**INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION**

NIT 832001061-2

FORMATO DIARIO DE CAMPO

# DE SESIÓN: 02 - FECHA 16/05/25	GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO	
ENTRENADOR: WILLIAM CITA	DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD	
TEMA CENTRAL DE LA SESION: FORTALECIMIENTO TECNICO		
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: MEJORA DEL GESTO TÉCNICO		
OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO GENERAL		
ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	CONTINUO INVARIABLE	CARRERA DE 20 MINUTOS
CENTRAL	METODO CONTINUO INVARIABLE	12K-R2
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE CORE 6 X 20
OBSERVACIONES:		

**INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION**

NIT 832001061-2

FORMATO DIARIO DE CAMPO

# DE SESIÓN: 3 - FECHA 19/05/25	GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO	
ENTRENADOR: WILLIAM CITA	DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD	
TEMA CENTRAL DE LA SESION: MEJORAMIENTO TECNICO		
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: ESTIMULACION DE LA FUERZA POR TIEMPO PROLONGADO		
OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO GENERAL		
ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	LUDICO	JUEGO DE VOLEYBOL

CENTRAL	METODO CONTINUO INVARIABLE	PALEO CONTINUO EN R2 CON MARCACIÓN EN LA POSICION DE ATAQUE Y TRACCIÓN EFECTIVA
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FULL BODY

OBSERVACIONES:



INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION

NIT 832001061-2

FORMATO DIARIO DE CAMPO

DE SESIÓN: 04 - FECHA 20/05/25 GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR: WILLIAM CITA DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD

TEMA CENTRAL DE LA SESION: EFICIENCIA

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: MEJORA DE LA EFICIENCIA DE PALADA EN EL KAYAK Y LA CANOA

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO DEL TREN INFERIOR

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	HIPERBALICO	MOVILIDAD ARTICULAR, TRABAJO TECNICO ANALITICO EN TIERRA Y TRABAJO TECNICO SISTEMATICO EN AGUA
CENTRAL	DISCONTINUO	PALEO DISCONTINUO POR UN TIEMPO PREDETERMINADO SE 30'
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FUERZA CON CARGA ABSOLUTA DEL TREN INFERIOR

OBSERVACIONES:

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION

NIT 832001061-2

FORMATO DIARIO DE CAMPO

DE SESIÓN: 05 - FECHA 21/05/25 GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR: WILLIAM CITA DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD

TEMA CENTRAL DE LA SESION: MEJORA DEL VO2 MAX

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: ESTIMULACIÓN EN PRO DE LA MEJORA DEL CONSUMO AXIMO DE OXIGE

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: MEJORA TÉCNICA

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	METODO FRACCIONADO	SIMUKLACIÓN DEL PALEO DESDE US FASES Y SUB FASES
CENTRAL	METODO POR HITS	PALEO DE R3 POR 45" CON DENSIDAD EN R2 - R1 DE 30' EN DOS BLOQUES DE 8'
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE VELOCIDAD MEDIA PROPULSIVA CON CARGA ABSOLUTA DESDE EL GRUPO MUSCULAR DENOMINADO ESPALDA

OBSERVACIONES:

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION

NIT 832001061-2

FORMATO DIARIO DE CAMPO

DE SESIÓN: 06 - FECHA 22/05/25 GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR: WILLIAM CITA DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD

TEMA CENTRAL DE LA SESION: RECUPERACIÓN ACTIVA

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: PALEO CONTINUO

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: PALEO CONTINUO

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: MEJORA TÉCNICA

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	LUDICO	JUEGO DE VOLEYBOL X 30´
CENTRAL	METODO CONTINUO INVARIABLE	PALEO CONTINUO EN R2 POR 13K
FINAL	ACTIVO	FLEXIBILIDAD FULL BODY

OBSERVACIONES:

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION
	NIT 832001061-2
	FORMATO DIARIO DE CAMPO

DE SESIÓN: 07 - FECHA 23/05/25

GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR: WILLIAM CITA

DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD

TEMA CENTRAL DE LA SESION: PALEO EN DISTANCIA COMPETITIVA

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: DISMINUCIÓN DE RELACION DE TIEMPO DISTANCIA EN PRUEBAS OLIMP

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	TRADICIONAL	MOVILIDAD ARTICULAR, PREPARACIÓN CARDIO PULMONAL, FLEXIBILIDAD Y CALENTAMIENTO ESPECIFICO DEL 60% DE ESFUERZO.
CENTRAL	METODO CONTINUO INVARIABLE	6R DE 1000 O 500 MTS CON DENSIDAD DE 5´ENTRE R Y DENSIDAD FINAL DE 10´
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FUERZA ESPECIFICA EN MAQUINA ISONERCIAL

OBSERVACIONES:

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION
	NIT 832001061-2
	FORMATO DIARIO DE CAMPO

DE SESIÓN: 08 - FECHA 12/04/24

GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR: WILLIAM CITA

DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD

TEMA CENTRAL DE LA SESION: RECUPERACIÓN ACTIVA

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: REALIZACION DE CARGA DE BAJO IMPACTO

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: MEJORA TÉCNICA

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	LUDICO	JUEGO ULTIMATE CON PELOTA X 30´
CENTRAL	METODO CONTINUO INVARIABLE	PALEO CONTINUO EN R2 CON MARCACIÓN EN LA POSICION DE ATAQUE EN UNA DISTANCIA 10K
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD FULL BODY

OBSERVACIONES:

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION
	NIT 832001061-2
	FORMATO DIARIO DE CAMPO

DE SESIÓN: 09 - FECHA 25/05/25

GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR: WILLIAM CITA		DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD
TEMA CENTRAL DE LA SESION: TRABAJO DE EFICIENCIA EN DISTANCIA COMPETITIVA FRACCIONADA		
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: MEJORA DE LA EFICIENCIA EN CADA FASE DE LA DISTANCIA		
OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO GENERAL		
ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	CONTINUO INVARIABLE	CARRERA DE BAJA INTENSIDAD DE 30´
CENTRAL	BALICO	PALEO BALICO DE 250 MTS DETERMINADO POR FRECUENCIA DE PALEO Y DESPLAZAMIENTO
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR ESPALDA
OBSERVACIONES:		
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION		
NIT 832001061-2		
FORMATO DIARIO DE CAMPO		

# DE SESIÓN: 10 - FECHA 26/05/25		GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO
ENTRENADOR: WILLIAM CITA		DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD
TEMA CENTRAL DE LA SESION: MEJORAMIENTO TÉCNICO		
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: MEJORA DE LA POSTURA SOBRE LA ENBARCACIÓN		
OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO GENERAL		
ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	TRADICIONAL	MOVILIDAD ARTICULAR, PREPARACIÓN CARDIO PULMONAL, FLEXIBILIDAD GENERAL Y EJECUCIÓN ESPECIFICA
CENTRAL	METODO CONTINUO VARIABLE	PALEO CONTINUO R2 CON PAUSA EN FASE AEREA CADA TRES CICLOS.
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FUERZA DEL CORE
OBSERVACIONES:		
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION		
NIT 832001061-2		
FORMATO DIARIO DE CAMPO		

# DE SESIÓN: 11 - FECHA 27/05/25		GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO
ENTRENADOR: WILLIAM CITA		DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD
TEMA CENTRAL DE LA SESION: MEJORA DE LA RESISTENCIA ESPECIFICA		
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: PALEO CONTINUO INTENCIVO POR TIEMPO PREDETERMINADO		
OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO GENERAL		
ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	HIPERVALICO ANALITICO	MOVILIDAD ARTICULAR DESDE ALTEROFILIA Y POWER LIFTING
CENTRAL	METODO CONTINUO INVARIABLE	PALEO CONTINUO EN R3 EN PISTA DURANTE 8K
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FUERZA MAXIMA CON CARGA ABSOLUTA MEDIADA POR LA VELOCIDAD MEDIA PROPULSIVA
OBSERVACIONES:		
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION		

NIT 832001061-2
FORMATO DIARIO DE CAMPO

# DE SESIÓN: 12- FECHA 28/05/25		GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO
ENTRENADOR: WILLIAM CITA		DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD
TEMA CENTRAL DE LA SESION: ESTIMULACIÓN A LA VELOCIDAD		
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: ESTIMULACION DE LA FUERZA MAXIMA POR TIEMPO DETERMINADO		
OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: RESISTENCIA DEL PATRON TÉCNICO BAJO FATIGA		
ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	CONTINUO INVARIABLE	CARRERA DE MEDIA INTENCIDAD DE 20´
CENTRAL	METODO DISCONTINUO INVARIABLE	PALEO POR RETICIONES DE 1´ CON DENSIDAD DE 2´ 1/2 X 2 CON DENSIDAD ENTRE BLOQUES DE 10´ Y DENSIDAD FINAL DE 15´
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD GENERAL
OBSERVACIONES:		
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION		
NIT 832001061-2		
FORMATO DIARIO DE CAMPO		

# DE SESIÓN: 13 - FECHA 29/05/25		GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO
ENTRENADOR: WILLIAM CITA		DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD
TEMA CENTRAL DE LA SESION: EFICIENCIA EN DISTANCIA OLIMPICA		
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: MEJORA DE LA FRECUENCIA DE PALEO EN DISTANCIA OLIMPICA		
OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO GENERAL		
ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	DISCONTINUO	MOVILIDAD ARTICULAR, PREPARACION CARDIO PULMONAL Y CALENTAMIENTO ESPECIFICO.
CENTRAL	METODO FRACCIONADO	REPETICIONES DE 263 MTS, EN PRO DE LA MEJORA DE LA FRECUENCIA DE PALEO Y DESPLAZAMIENTO DE LA EMBARCACIÓN MEDIADO POR TIEMPO DE EJECUCIÓN
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FULL BODY (LEVANTAMIENTO OLIMPICO)
OBSERVACIONES:		
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION		
NIT 832001061-2		
FORMATO DIARIO DE CAMPO		

# DE SESIÓN: 14 - FECHA 30/05/25		GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO
ENTRENADOR: WILLIAM CITA		DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD
TEMA CENTRAL DE LA SESION: RECUPERACION ACTIVA		
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: ESTIMULACION DEL PALEO E RESISTENCIA		
OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO GENERAL		
ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	LUDICO	CONGELADOS
CENTRAL	METODO CONTINUO INVARIABLE	PALEO CONTINUO EN R2 CON MARCACIÓN EN LA POSICION DE ATAQUE Y TRACCIÓN EFECTIVA SOBRE UNA DISTANCIA Y ESPACIO PREDETERMINADO

FINAL	HIPERBALICO	TRABAJO DE FORTALECIMIENTO DEL CORE
-------	-------------	-------------------------------------

OBSERVACIONES:



INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION
NIT 832001061-2
FORMATO DIARIO DE CAMPO

# DE SESIÓN: 1 - FECHA 15/05/25	GRUPO/ RAMA: JUVENIL - PRE JUVENIL
---------------------------------	------------------------------------

ENTRENADOR: WILLIAM CITA	DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD
--------------------------	--------------------------------

TEMA CENTRAL DE LA SESION: ESTIMULACIÓN A LA VELOCIDAD

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: EJECUCIÓN DE VO2 MAX

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: MEJORA TÉCNICA

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR A PARTIR DE CROSFIT	MOVIMIENTOS DE LEVANTAMIENTO OLIMPICO Y POWER LIFTING CON METODO ANALITICO
CENTRAL	METODO CONTINUO INTENCIVO VARIABLE	(R1-R2 10'-20')(((45"R3,D2')8')X2 D10')D10'
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE CORE 6 X 20

OBSERVACIONES:



INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION
NIT 832001061-2
FORMATO DIARIO DE CAMPO

# DE SESIÓN: 2 - FECHA 16/05/25	GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO
---------------------------------	--------------------------------

ENTRENADOR: WILLIAM CITA	DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD
--------------------------	--------------------------------

TEMA CENTRAL DE LA SESION: FORTALECIMIENTO TECNICO

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: MEJORA DEL GESTO TÉCNICO

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO GENERAL

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	CONTINUO INVARIABLE	CARRERA DE 20 MINUTOS
CENTRAL	METODO CONTINUO	12K-R2
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE CORE 6 X 20

OBSERVACIONES:



INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION
NIT 832001061-2
FORMATO DIARIO DE CAMPO

# DE SESIÓN: 3 - FECHA 19/05/25	GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO
---------------------------------	--------------------------------

ENTRENADOR: WILLIAM CITA	DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD
--------------------------	--------------------------------

TEMA CENTRAL DE LA SESION: MEJORAMIENTO TECNICO

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: ESTIMULACION DE LA FUERZA POR TIEMPO PROLONGADO

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO GENERAL

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	LUDICO	JUEGO DE VOLEYBOL

CENTRAL	METODO CONTINUO INVARIABLE	PALEO CONTINUO EN R2 CON MARCACIÓN EN LA POSICION DE ATAQUE Y TRACCIÓN EFECTIVA
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FULL BODY

OBSERVACIONES:



INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION

NIT 832001061-2

FORMATO DIARIO DE CAMPO

DE SESIÓN: 04 - FECHA 20/05/25 GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR: WILLIAM CITA DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD

TEMA CENTRAL DE LA SESION: EFICIENCIA

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: MEJORA DE LA EFICIENCIA DE PALADA EN EL KAYAK Y LA CANOA

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO DEL TREN INFERIOR

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	HIPERBALICO	MOVILIDAD ARTICULAR, TRABAJO TECNICO ANALITICO EN TIERRA Y TRABAJO TECNICO SISTEMATICO EN AGUA
CENTRAL	DISCONTINUO	PALEO DISCONTINUO POR UN TIEMPO PREDETERMINADO SE 30'
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FUERZA CON CARGA ABSOLUTA DEL TREN INFERIOR

OBSERVACIONES:

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION

NIT 832001061-2

FORMATO DIARIO DE CAMPO

DE SESIÓN: 05 - FECHA 21/05/25 GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR: WILLIAM CITA DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD

TEMA CENTRAL DE LA SESION: MEJORA DEL VO2 MAX

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: ESTIMULACIÓN EN PRO DE LA MEJORA DEL CONSUMO AXIMO DE OXIGE

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: MEJORA TÉCNICA

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	METODO FRACCIONADO	SIMUKLACIÓN DEL PALEO DESDE US FASES Y SUB FASES
CENTRAL	METODO POR HITS	PALEO DE R3 POR 45" CON DENSIDAD EN R2 - R1 DE 30' EN DOS BLOQUES DE 8'
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE VELOCIDAD MEDIA PROPULSIVA CON CARGA ABSOLUTA DESDE EL GRUPO MUSCULAR DENOMINADO ESPALDA

OBSERVACIONES:

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION

NIT 832001061-2

FORMATO DIARIO DE CAMPO

DE SESIÓN: 06 - FECHA 22/05/25 GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR: WILLIAM CITA DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD

TEMA CENTRAL DE LA SESION: RECUPERACIÓN ACTIVA

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: PALEO CONTINUO

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: PALEO CONTINUO

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: MEJORA TÉCNICA

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	LUDICO	JUEGO DE VOLEYBOL X 30´
CENTRAL	METODO CONTINUO INVARIABLE	PALEO CONTINUO EN R2 POR 13K
FINAL	ACTIVO	FLEXIBILIDAD FULL BODY

OBSERVACIONES:

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION
NIT 832001061-2
FORMATO DIARIO DE CAMPO

DE SESIÓN: 07 - FECHA 23/05/25

GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR: WILLIAM CITA

DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD

TEMA CENTRAL DE LA SESION: PALEO EN DISTANCIA COMPETITIVA

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: DISMINUCIÓN DE RELACION DE TIEMPO DISTANCIA EN PRUEBAS OLIMP

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO ESPECÍFICO

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	TRADICIONAL	MOVILIDAD ARTICULAR, PREPARACIÓN CARDIO PULMONAL, FLEXIBILIDAD Y CALENTAMIENTO ESPECIFICO DEL 60% DE ESFUERZO.
CENTRAL	METODO CONTINUO INVARIABLE	6R DE 1000 O 500 MTS CON DENSIDAD DE 5´ENTRE R Y DENSIDAD FINAL DE 10´
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FUERZA ESPECIFICA EN MAQUINA ISONERCIAL

OBSERVACIONES:

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION
NIT 832001061-2
FORMATO DIARIO DE CAMPO

DE SESIÓN: 08 - FECHA 12/04/24

GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR: WILLIAM CITA

DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD

TEMA CENTRAL DE LA SESION: RECUPERACIÓN ACTIVA

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: REALIZACION DE CARGA DE BAJO IMPACTO

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: MEJORA TÉCNICA

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	LUDICO	JUEGO ULTIMATE CON PELOTA X 30´
CENTRAL	METODO CONTINUO INVARIABLE	PALEO CONTINUO EN R2 CON MARCACIÓN EN LA POSICION DE ATAQUE EN UNA DISTANCIA 10K
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD FULL BODY

OBSERVACIONES:

INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION
NIT 832001061-2
FORMATO DIARIO DE CAMPO

DE SESIÓN: 09 - FECHA 25/05/25

GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR: WILLIAM CITA

DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD

TEMA CENTRAL DE LA SESION: TRABAJO DE EFICIENCIA EN DISTANCIA COMPETITIVA FRACCIONADA

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: MEJORA DE LA EFICIENCIA EN CADA FACMENTACION DE LA DISTANCIA

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO GENERAL

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	CONTINUO INVARIABLE	CARRERA DE BAJA INTENSIDAD DE 30´
CENTRAL	BALICO	PALEO BALICO DE 250 MTS DETERMINADO PO FRECUENCIA DE PALEO Y DESPLAZAMIENTO
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FORTALECIMIENTO TREN SUPERIOR ESPALDA

OBSERVACIONES:

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION
	NIT 832001061-2
	FORMATO DIARIO DE CAMPO

DE SESIÓN: 10 - FECHA 26/05/25 GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR: WILLIAM CITA DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD

TEMA CENTRAL DE LA SESION: MEJORAMIENTO TÉCNICO

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: MEJORA DE LA POSTURA SOBRE LA ENBARCACIÓN

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO GENERAL

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	TRADICIONAL	MOVILIDAD ARTICULAR, PREPARACIÓN CARDIO PULMONAL, FLEXIBILIDAD GENERAL Y EJECUCIÓN ESPECIFICA
CENTRAL	METODO CONTINUO VARIABLE	PALEO CONTINUO R2 CON PAUSA EN FASE AEREA CADA TRES CICLOS.
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FUERZA DEL CORE

OBSERVACIONES:

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION
	NIT 832001061-2
	FORMATO DIARIO DE CAMPO

DE SESIÓN: 11 - FECHA 27/05/25 GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO

ENTRENADOR: WILLIAM CITA DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD

TEMA CENTRAL DE LA SESION: MEJOR DE LA RESISTENCIA ESPECIFICA

OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: PALEO CONTINUO INTENCIVO POR TIEMPO PREDETERMINADO

OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO GENERAL

ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	HIPERVALICO ANALITICO	MOVILIDAD ARTICULAR DESDE ALTEROFILIA Y POWER LIFTING
CENTRAL	METODO CONTINUO INVARIABLE	PALEO CONTINUO EN R3 EN PISTA DURANTE 8K
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FUERZA MAXIMA CON CARGA ABSOLUTA MEDIADA POR LA VELOCIDAD MEDIA PROPULSIVA

OBSERVACIONES:

	INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION
	NIT 832001061-2
	FORMATO DIARIO DE CAMPO

# DE SESIÓN: 12- FECHA 28/05/25		GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO
ENTRENADOR: WILLIAM CITA		DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD
TEMA CENTRAL DE LA SESION: ESTIMULACIÓN A LA VELOCIDAD		
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: ESTIMULACION DE LA FUERZA MAXIMA POR TIEMPO DETERMINADO		
OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: RESISTENCIA DEL PATRON TÉCNICO BAJO FATIGA		
ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	CONTINUO INVARIABLE	CARRERA DE MEDIA INTENCIDAD DE 20´
CENTRAL	METODO DISCONTINUO INVARIABLE	PALEO POR RETICIONES DE 1´ CON DENSIDAD DE 2´ 1/2 X 2 CON DENSIDAD ENTRE BLOQUES DE 10´ Y DENSIDAD FINAL DE 15´
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FLEXIBILIDAD GENERAL
OBSERVACIONES:		
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION		
NIT 832001061-2		
FORMATO DIARIO DE CAMPO		

# DE SESIÓN: 13 - FECHA 29/05/25		GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO
ENTRENADOR: WILLIAM CITA		DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD
TEMA CENTRAL DE LA SESION: EFICIENCIA EN DISTANCIA OLIMPICA		
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: MEJORA DE LA FRECUENCIA DE PALEO EN DISTANCIA OLIMPICA		
OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO GENERAL		
ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	DISCONTINUO	MOVILIDAD ARTICULAR, PREPARACION CARDIO PULMONAL Y CALENTAMIENTO ESPECIFICO.
CENTRAL	METODO FRACCIONADO	REPETICIONES DE 263 MTS, EN PRO DE LA MEJORA DE LA FRECUENCIA DE PALEO Y DESPLAZAMIENTO DE LA EMBARCACIÓN MEDIADO POR TIEMPO DE EJECUCIÓN
FINAL	HIPERVALICO	TRABAJO DE FULL BODY (LEVANTAMIENTO OLIMPICO)
OBSERVACIONES:		
INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y RECREACION		
NIT 832001061-2		
FORMATO DIARIO DE CAMPO		

# DE SESIÓN: 14 - FECHA 30/05/25		GRUPO/ RAMA: PERFECCIONAMIENTO
ENTRENADOR: WILLIAM CITA		DEPORTE: CANOTAJE DE VELOCIDAD
TEMA CENTRAL DE LA SESION: RECUPERACION ACTIVA		
OBJETIVO PRIORITARIO DE LA SESIÓN: ESTIMULACION DEL PALEO E RESISTENCIA		
OBJETIVOS SECUNDARIOS DE LA SESIÓN: FORTALECIMIENTO FÍSICO GENERAL		
ETAPA	CONTENIDO METODOLOGICOS	DESARROLLO DE ACTIVIDAD
INICIAL	LUDICO	CONGELADOS
CENTRAL	METODO CONTINUO INVARIABLE	PALEO CONTINUO EN R2 CON MARCACIÓN EN LA POSICION DE ATAQUE Y TRACCIÓN EFECTIVA SOBRE UNA DISTANCIA Y ESPACIO PREDETERMINADO
FINAL	HIPERBALICO	TRABAJO DE FORTALECIMIENTO DEL CORE
OBSERVACIONES:		

OBSERVACIONES.

FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL TECNIFICACIÓN

EVALUACION

CUALITATIVA

ANALISIS CUALITATIVO
OBSERVACIONAL CON
RETROALIMENTACION
INDIVIDUALIZADA
CUALITATIVA

FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION

CUALITATIVA

CUALITATIVO
CUALITATIVA

FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION

CUALITATIVA

CUALITATIVO
CUALITATIVA

|||||

FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION
INTERVENCIÓN CUALITATIVA OBSERVACIONAL
CUALITATIVO
CUALITATIVA

FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION
CUALITATIVA INTERVENCIONAL
CUANTITATIVA (TIEMPO/DISTANCIA)
CUALITATIVA

FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION
OBSERVACIONAL
CUALITATIVO
OBSERVACIONAL

FDC-003
 Versión: 01
 20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO
ICAS

EVALUACION
CUALITATIVA
CUALITATIVO
CUALITATIVA

FDC-003
 Versión: 01
 20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION
CUALITATIVA
CUALITATIVO
CUALITATIVA

FDC-003
 Versión: 01
 20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

COMPETITIVA ESPECIFICA

EVALUACION

OBSERVACIONAL

CUALITATIVO

CUALITATIVA

FDC-003

Versión: 01

20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION

CUALITATIVA

CUALITATIVO

CUALITATIVA

FDC-003

Versión: 01

20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION

OBSERVACIONAL

CUANTITATIVO (FP/FC)

CUALITATIVA

INTERNACIONAL

FDC-003

Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION

OBSERVACIONAL

CUALITATIVO

CUALITATIVA

FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION

CUALITATIVA

CUALITATIVO

CUALITATIVA

FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION

CUALITATIVA

CUALITATIVO

CUALITATIVA

FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA

NIVEL TECNIFICACIÓN

EVALUACION

CUALITATIVA

ANALISIS CUALITATIVO
OBSERVACIONAL CON
RETROALIMENTACION
INDIVIDUALIZADA

CUALITATIVA



FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION

CUALITATIVA

CUALITATIVO

CUALITATIVA



FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION

CUALITATIVA

CUALITATIVO
CUALITATIVA

FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION
INTERVENCIÓN CUALITATIVA OBSERVACIONAL
CUALITATIVO
CUALITATIVA

FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION
CUALITATIVA INTERVENCIONAL
CUANTITATIVA (TIEMPO/DISTANCIA)
CUALITATIVA

FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION
OBSERVACIONAL
CUALITATIVO
OBSERVACIONAL

FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO
ICAS

EVALUACION
CUALITATIVA
CUALITATIVO
CUALITATIVA

FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION
CUALITATIVA
CUALITATIVO
CUALITATIVA

FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

COMPETITIVA ESPECIFICA
EVALUACION
OBSERVACIONAL
CUALITATIVO
CUALITATIVA

FDC-003
 Versión: 01
 20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION
CUALITATIVA
CUALITATIVO
CUALITATIVA

FDC-003
 Versión: 01
 20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

EVALUACION
OBSERVACIONAL
CUANTITATIVO (FP/FC)
CUALITATIVA INTERNACIONAL

FDC-003
 Versión: 01
 20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO
EVALUACION
OBSERVACIONAL
CUALITATIVO
CUALITATIVA
FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO
EVALUACION
CUALITATIVA
CUALITATIVO
CUALITATIVA
FDC-003
Versión: 01
20/01/2024

LUGAR: CLUB MUÑA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO
EVALUACION
CUALITATIVA
CUALITATIVO
CUALITATIVA

