ALCALDÍA DE SANTIAGO DE CALI DESARROLLO SOCIAL SERVICIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN (MIPG) MACROCICLO DE ENTRENAMIENTO	MMDS01.04.P012.F004 VERSIÓN: 002

MACRO DE ENTRENAMIENTO PLAN GRAFICO

NOMBRE DEL ENTRENADOR ALEJANDRA RIVEROS OSPINA — **NOMBRE DEL METODOLOGO** CARLOS ANDRÉS PINZÓN — **FECHA DE INICIO** 01-01-2025

DEPORTE / DISCIPLINA TIRO DEPORTIVO — **FECHA FIN** 31-12-2025

MESES	1				2				3					4				5				6				7				8				9					10				11				12				
MICROCICLOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
FECHAS	01 al 07	08 al 14	15 al 21	22 al 28	29 al 04	05 al 11	12 al 18	19 al 25	26 al 01	04 al 10	11 al 17	18 al 24	25 al 31	01 al 07	08 al 14	15 al 21	22 al 28	29 al 05	06 al 12	13 al 19	20 al 26	27 al 02	03 al 09	10 al 16	17 al 23	24 al 30	01 al 07	08 al 14	15 al 21	22 al 28	29 al 04	05 al 11	12 al 18	19 al 25	26 al 01	02 al 08	09 al 15	16 al 22	23 al 29	30 al 06	07 al 13	14 al 20	21 al 27	28 al 03	04 al 10	11 al 17	18 al 24	25 al 01	02 al 08	09 al 15	16 al 22	23 al 29
ETAPA	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria	Preparatoria
COMPETENCIA	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

	OBJETIVO 1	OBJETIVO 2	OBJETIVO 3	OBJETIVO 4	OBJETIVO 5	OBJETIVO 6	OBJETIVO 7	OBJETIVO 8	OBJETIVO 9	OBJETIVO 10	OBJETIVO 11	OBJETIVO 12
TECNICO	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
TACTICO	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
FISICO	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%
PSICOLOGICO	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%

DIAS DE ENTRE. X SEM.	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
HORAS DE ENTRE. X SEM	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
CONTROL DE COMPETENCIA			X				X				X					X				X				X				X				X				X				X				X				X			
CONTROL MEDICO																																																				
CONTROL NUTRICIONAL																																																				
CONTROL FISICO																																																				
CONTROL FISIOTRA.																																																				
CONTROL PSICOLOGICO																																																				

Este documento es propiedad de la Administración Central del Distrito de Santiago de Cali. Prohibida su alteración o modificación por cualquier medio, sin previa autorización del A