Versión 1
Enero-2025
Elaboro: Equipo Metodológico.

DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
ENTRENADOR DEPORTIVO	JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS
NIVEL DE FORMACION	TECNOLOGO
MES	**DEL 17 DE OCTUBRE AL 16 NOVIE**

No.	**NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA**	**FEBRERO - MARZO**	
		# SESIONES PROGRAMADAS MES	**# SESIONES CUMPLIDAS**
1	DANIEL DAVID BOLIVAR RUIZ	16	14
2	DANNA VALENTINA MARTIN BERNAL	16	13
3	JULIETH JIMENEZ BELTRAN	16	11
4	ISMAEL PAEZ CARRILLO	16	13
5	GABRIELA PAEZ CARRILLO	16	13
6	SAMUEL FONSECA CUBILLOS	16	15
7	JUAN DAVID CORREDOR VIVANCO	16	11
8	NICOLAS DAVID RODRIGUEZ	16	12
9	MNIGUEL ANGEL MARTINEZ	16	12
10	JHOAN CAMILO BALCERO CALERON	16	14
11	SHAR LUCIANA BAJONERO	16	12
12	LAURA XIMENA CARRANZA BAUTISTA	16	14

13	JESUS ARLEY VILLAMIZAR VARGAS	16	11
14	LUIS FERNANDO PORRAS	16	14
15	ANDRES MAURICIO MARTIN	16	2
16	NICOLAS ALGARRA		
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			

45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
FIRMA DEL ENTRENADOR DEPORTIVO			

:MBRE 2025

	MARZO - ABRIL			ABRIL - MAYO	
# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS
2	18	16	2	17	12
3	18	15	3	17	14
5	18	13	5	17	12
3	18	15	3	17	13
3	18	15	3	17	14
1	18	17	1	17	13
5	18	13	5	17	11
4	18	14	4	17	13
4	18	14	4	17	13
2	18	16	2	17	13
4	18	14	4	17	13
2	18	16	2	17	15

5	18	13	5	17	12
2	18	16	2	17	15
0	18	7	0	17	14

	MAYO - JUNIO			JUNIO - JULIO	
# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS
5	17	12	5	17	#ERROR!
3	17	14	3	17	#ERROR!
5	17	11	6	17	#ERROR!
4	17	13	4	17	#ERROR!
3	17	14	3	17	#ERROR!
4	17	13	4	17	#ERROR!
6	17	11	6	17	#ERROR!
4	17	13	4	17	#ERROR!
4	17	13	4	17	#ERROR!
4	17	12	5	17	#ERROR!
4	17	13	4	17	#ERROR!
2	17	16	1	17	#ERROR!

5	17	12	5	17	#ERROR!
2	17	15	2	17	#ERROR!
3	17	14	3	17	#ERROR!

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPOR

CONTROL DE ASISTENCIA ACUMULADA EFD 2025

	JULIO - AGOSTO			AGOSTO - SEPTIEMBI	
# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS
#ERROR!	18	13	5	17	12
#ERROR!	18	15	3	17	14
#ERROR!	18	14	4	17	13
#ERROR!	18	14	4	17	13
#ERROR!	18	15	3	17	14
#ERROR!	18	14	4	17	13
#ERROR!	18	12	6	17	11
#ERROR!	18	14	4	17	13
#ERROR!	18	13	5	17	12
#ERROR!	18	13	5	17	12
#ERROR!	18	14	4	17	13
#ERROR!	18	15	3	17	14

#ERROR!	18	13	5	17	12
#ERROR!	18	14	4	17	13
#ERROR!	18	15	3	17	14
				17	

TE DE COTA

RE	SEPTIEMBRE	OCTUBRE		OCTUBRE	NOVIEMBRE
# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS
5	17	12	5	17	12
3	17	13	4	17	13
4	17	13	4	17	13
4	17	13	4	17	13
3	17	14	3	17	14
4	17	13	4	17	13
6	17	10	7	17	10
4	17	13	4	17	13
5	17	12	5	17	12
5	17	11	6	17	11
4	17	12	5	17	12
3	17	14	3	17	14

5	17	11	6	17	11
4	17	12	5	17	12
3	17	13	4	17	13
				17	13

	NOVIEMBRE			DICIEMBRE	
# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS
5					
4					
4					
4					
3					
4					
7					
4					
5					
6					
5					
3					

6					
5					
4					
4					

	ACUMULATIVO			
# FALLAS MES	**# SESIONES PROGRAMADAS ACUMULADAS**	**# SESIONES CUMPLIDAS**	**# FALLAS ACUMULADAS**	**% CUMPLIMIENTO ACUMULADO**
	17	12	5	71%
	17	13	4	76%
	17	13	4	76%
	17	13	4	76%
	17	14	3	82%
	17	13	4	76%
	17	10	7	59%
	17	13	4	76%
	17	12	5	71%
	17	11	6	65%
	17	12	5	71%
	17	14	3	82%

	17	11	6	65%
	17	12	5	71%
	17	13	4	76%
	17	13	4	76%
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!
	0	0	0	#DIV/0!

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

+

Version 1
Enero-2025
Elaboro: Equipo Metodologico.

DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
ENTRENADOR DEPORTIVO	JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS
NIVEL DE FORMACION	TECNOLOGO
MES	**DEL 17 DE OCTUBRE AL 16 NOVIEMBRE**

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	18	20	22	23	25	27	29	30
1	DANIEL DAVID BOLIVAR RUIZ	X	0	X	X	0	X	X	0
2	DANNA VALENTINA MARTIN BERNAL	X	X	X	0	X	0	X	X
3	JULIETH JIMENEZ BELTRAN	X	X	0	X	0	X	0	X
4	ISMAEL PAEZ CARRILLO	X	0	X	0	X	X	0	X
5	GABRIELA PAEZ CARRILLO	X	X	X	0	X	X	X	0
6	SAMUEL FONSECA CUBILLOS	X	X	X	X	0	X	0	X
7	JUAN DAVID CORREDOR VIVANCO	X	X	X	X	0	X	0	X
8	NICOLAS DAVID RODRIGUEZ	X	X	X	0	X	X	X	0
9	MNIGUEL ANGEL MARTINEZ	X	X	X	X	0	X	0	X
10	JHOAN CAMILO BALCERO CALERON	X	X	X	X	X	0	X	X

11	SHAR LUCIANA BAJONERO	0	X	0	X	X	X	X	0
12	LAURA XIMENA CARRANZA BAUTISTA	X	X	X	X	X	X	X	X
13	JESUS ARLEY VILLAMIZAR VARGAS	0	X	X	0	X	X	X	0
14	LUIS FERNANDO PORRAS	X	X	X	X	0	X	X	X
15	ANDRES MAURICIO MARTIN	X	X	X	0	X	X	0	X
16	NICOLAS ALGARRA	X	X	X	0	X	X	0	X
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									
Total de asistencia diaria por EDF		0	0	0	0	0	0	0	0

NOMENCLATURAS	
CUMPLIDO	**1**
FALLA	**0**

FIRMA DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION

CONTROL ASISTENCIA MENSUAL EFD 2025

2025

DIA DEL MES																	
1	3	5	6	8	10	12	13	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
X	X	X	0	X	X	0	X	X									
X	0	X	X	X	X	0	X	X									
X	0	X	X	X	0	X	X	0									
X	X	X	X	0	X	0	0	X									
	X	X	0	X	X	X	X	X									
X	0	X	0	X	X	X	X	X									
0	X	0	X	X	0	0	X	0									
X	X	0	X	0	X	X	X	X									
0	X	X	0	X	0	X	X	X									
X	X	0	X	0	X	0	0	0									

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

0	0	0	0	0				0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

N Y DEPORTE DE COTA

25	26	27	28	29	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES
					17	12	5
					17	13	4
					17	13	4
					17	13	4
					17	14	3
					17	13	4
					17	10	7
					17	13	4
					17	12	5
					17	11	6

					17	12	5
					17	14	3
					17	11	6
					17	12	5
					17	13	4
					17	13	4
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0

					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
					0	0	0
0	0	0	0	0			

% CUMPLIMIENTO MES
71%
76%
76%
76%
82%
76%
59%
76%
71%
65%

71%
82%
65%
71%
76%
76%
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!
#DIV/0!

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

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

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**	**MEJORAR LA VELOCIDAD Y ESTAVILIDAD DE LA ENTRADA DEL ARRANQUE Y ENVION**	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	**fortalecer los ejercicios principales como el arranque y el envion por medio del trabajo auxiliares**
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**				
GENERO	**masculino y femenino**		**Oportunidades**	lograr la participacion de deportistas infantiles en eventos nacionales	
MES	**noviembre**				
FECHA SEMANA	DEL 12 AL 24 DE NOVIEMBRE 2025		**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos loe eventos deportivos	
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)		**Amenazas**	la inacistencia de deportistas a la escuela de formacion de pesas	
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **17** / Activos: **17**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
MIERCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar que cada deprtista se adapte al manejo dl volumen e intencidad .	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 sentadilla frontal 60%4 65%6 70%8 75%6 80%34 85%4 90%4 95%3 halon de arranque + arranque colgante + sentadilla 60%3 65%3 70%3 75%4 80%4 85%2 envion clasico + sentadilla 60%4 65%3 70%3 75%4 80%2 85%2 90%2 fuerza hombro 60%3 65%2 70%3 75%4 80%2 85%3 90%2 abdominales 150 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	**acondicionamiento fisico**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que cada deportista se adapte a las repeticiones durante los ejercicios de fortalecimiento del trapecio, lumbares y pecho	Calentmiento general y movilidad articular.Arranque colgante 55%3 60%3 65%3 70%3 75%3. Embion colgante 60%3 65%3 70%3 75%3 80%3. Sentadilla frontal 65%3 70%3 75%4 80%3 85%4 90%4. Abdominales 150 flexiones de pecho 150 lumbales 300 vuelta a la calma 8 minutos estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SABADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que el deportista tenga una constancia en cada secion de entrenamiento evitando la desvinculacion de la escuela donde se emplean activifdades recreo depoirtivas .	Calentamiento general y movilidad articular salto sobre el mismo sitio 3 minutos elevacion de rodillas y talones a los gluteos 3x20.Arranque sobre base 50%4 55%5 60%5 65%4 70%4 75%5 80%6 85%4. Empuje fuerza 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%5 80%6 85%4.Cargada base mas embion de base clasico 50%3 55%4 60%4 65%4 70%5 75%5 80%4 85%4. Yerk de soportes 50%3 55%3 60%4 65%4 70%3 75%3 80%4. Sentadilla frontal 50%4 55%5 60%5 65%4 70%4 75%5 80%6 85%4 90%4 95%2.lumbales 300 remo 4x20 4x15 4x10 4x8 abdominales 150 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar que cada deportista desarolle diferentes capasidaes fisicas en cada categoria implementado la ejecion de la tecnica	Calentamiento general y movilidad articular. Trote 3 minutos. Abre y cierra 2x30. Elevacion de rodillas 3x20.Talones a los gluteos 3x20. Salto de discos 3x10 3x15 3x8. Sentadilla bulgara 3x15 3x10 3x8 .Sentadilla tras nuca 50%4 55%3 60%4 65%4 70%4 75%5 80%4 85%3 90%4. Despegues de arranque 55%4 60%3 65%3 70%4 75%4 80%3 85%3 90%4. Arranque estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Embio estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Remo 3x6 3x8 3x10 3x12 3x15. Lumbales 300 abdominales150 vuleta a la calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		30/11/2025 Metodologo del IMRD Cota
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

acondicionamiento fisico

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

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE ENTRENADOR DEPORTIVO	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**		**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**		MEJORAR LA VELOCIDAD Y ESTAVILIDAD DE LA ENTRADA DEL ARRANQUE Y ENVION	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	**LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN LA ESTAVILIDAD DE LOS MOVIMIENTOS**
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**			**Oportunidades**	lograr la participacion de deportistas infantiles en eventos nacionales	
GENERO	**masculino y femenino**			**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos loe eventos deportivos	
MES	**NOVIEMBRE - DICIEMBRE**			**Amenazas**	la inacistencia de deportistas a la escuela de formacion de pesas	
FECHA SEMANA	DEL 26 NOVIEMBRE AL 1 DICIEMBRE					
ASPECTOS GENERALES GRUPO						
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)					
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos	Activos en la escuela				
	17	**17**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
MIERCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas nuevos se adapten al espacio y deporte logrando la mejor tecnica del arranque y envion.	Calentamiento general y movimiento articular elevaciones de rodillas al pecho 4x20. Elevaciones de talones a los gluteos 4x20 lumbales300 abdominales 100. Empuje de fuerza 50%3 55%4 60%5 65%5 70%4 75%4 80%5 85%4 arranque colgante 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5.Embion colgante 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5. Yerk de soportes 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5. Sentadilla tras nuca 55%3 60%4 64%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%4 95%3. Despegues 60%3 65 %4 70%3 75%5 80%4 85%4 90%5 95%4 vuelta a la calma estiramiento general 8 minutos	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar mas estrategias para que los deportistas nuevos y antiguos inviten mas deportistas para la escuela	Calentamiento general y movimiento articular elevaciones de rodillas al pecho 4x20. Elevaciones de talones a los gluteos 4x20Arranque de fuerza 50%4 55%3 60%4 65%5 70%4 75%5 80%5 85%4. Despegue mas cargada mas embio clasico 50%5 55%4 60%7 65%9 70%5 75%6 80%6 85%9 90%3. Halon de arranque mas arranque clasico mas sentadilla50%6 55%5 60%5 65%5 70%6 75%9 80%5 85%6 90%3. Sentadilla tras nuca 55%3 60%4 65%4 70%4 75%5 80%5 85%4 90%3 95%3. Despegue 55%3 60%4 65%3 70%4 75%5 80%5 85%4 90%3. Flexiones de pecho 4x30 abdominales 150 lumbales300 estiramiento y vuelta a la calma 8 minutos	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SABADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas antiguos se adapten a las seciones de clase donde se trabaja tecnica del arranque y envion	Calentamiento general y movilidad articular flexiones de pecho 150 abdominales 150 lumbales300 saltos sobre disco 4x10 4x8 4x5 4x4 4x3 empuje fuerza 50%5 55%4 60%5 65%5 70%6 75%6 80%5 85%4 arranque colgante mas sentadilla de arranque 50%5 55%4 60%4 65%5 70%5 75%6 80%5 85%4 embion clasico mas cragada 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%5 80%6 85%3empujede soportes 50%4 55%5 60%5 65%5 70%5 75%7 80%6 85%5 sentadilla frontal 50%5 55%5 60%5 65%6 70%6 75%7 80%5 85%4 90%5 95%4 vuelta a la calma 8 minutos estiramineto general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas se adapten en las cargas de los ejercicios de fuerza	Calentamiento general y movilidad articular.Abre y cierra 4x30.Elevacion de rodillas y gluteos4x30. Estiramiento y movilidad articular. Cargada mas empuje de fuerza 50%4 55%4 60%5 65%4 70%5 75%4 80%4 85%4. Arranque clasico mas sentadilla 50%4 55%3 60%4 65%4 70%5 75%5 80%4 85%4. Despegue mas embion clasico 50%4 55%3 60%4 65%4 70%4 75%5 80%5 85%4. Sentadilla frontal 50%4 55%3 60%4 65%3 70%4 75%4 80%5 85%4 90%4 95%4. Flexiones de pecho 100 abdominales 150 lumbales 300 vuelta a la calma 8 minutos estiramiento general.	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

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

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

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE ENTRENADOR DEPORTIVO	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**	MEJORAR LA VELOCIDAD Y ESTAVILIDAD DE LA ENTRADA DEL ARRANQUE Y ENVION	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN LA VELOCIDAD Y FORTALECIMIENTO DEL TREN INFERIOR
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**		**Oportunidades**	lograr la participacion de deportistas infantiles en eventos nacionales	
GENERO	**masculino y femenino**		**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos loe eventos deportivos	
MES	**DICIEMBRE**		**Amenazas**	la inacistencia de deportistas a la escuela de formacion de pesas	
FECHA SEMANA	DEL 3 AL 8 DE DICIEMBRE DEL 2025				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **17** / Activos en la escuela: **17**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
MIERCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que en cada categoria masculina y femenina logren de una manera adecuada laconstecion, y la respiracion para la ejecucion de caga movimiento	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 halones de arranque + arranque clasico 55%3 60%4 65%4 70%4 75%3 80%4 85%3 cargada + envion clasico 55%3 60%3 65%3 70%4 75%4 80%4 85%4 sentadilla frontal 55%3 60%3 65%3 70%4 75%4 80%4 85%4 despegues 60%4 65%3 70%4 75%3 80%3 85%2 lumbares 300 remo 14 repeticiones de 20 kg 22 kg 25 kg 30 kg abdominales 150 salto sobre discos 10x 5 10x8 8x8 5x5 vuelta ala calma estiramiento general 8 minutos	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que el deporista se adapte en cada una de las seciones de entrenamiento donde se desarrolla los ejercicios auxiliares para mejorar la fuerza explciva	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 arranque estatico 55%4 60%4 65%4 70%3 75%4 80%4 85%2 envion estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%3 80%4 85%3 sentadilla frontal 55%4 60%4 65%3 70%4 75%3 80%3 85%4 despegues 55%3 60%3 65%3 70%3 75%3 80%4 85%4 lumbares 300 abdominales 150 flexiones de brazo 150 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SABADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	adaptar a los deportistas de iniciacion y fundamentacion la importancia de la extencion del cuerpo y trayectoria de la barra	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 arranque de fuerza 50%6 55%5 60%5 65%6 70%7 75%8 80%6 85%5 90%3 arranque clasico 50%5 55%4 60%4 65%6 70%5 75%5 80%5 85%4 envion clsico 50%5 55%4 60%5 65%6 70%6 75%7 80%8 yerk de sopórtes 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%4 80%5 85%4 sentadilla trasnuca 50%5 55%5 60%5 65%5 70%5 70%6 75%80%5 85%4 90%4 95%4 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas se adapten a la ejecucion del los ejercicios principales desarrollando la fuerza explociva desde la pocicion colgante sobre una base	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 arranque estatico 55%4 60%4 65%4 70%3 75%4 80%4 85%2 envion estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%3 80%4 85%3 sentadilla frontal 55%4 60%4 65%3 70%4 75%3 80%3 85%4 despegues 55%3 60%3 65%3 70%3 75%3 80%4 85%4 lumbares 300 abdominales 150 flexiones de brazo 150 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		30/11/2025
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

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

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE ENTRENADOR DEPORTIVO	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**	MEJORAR LA VELOCIDAD Y ESTAVILIDAD DE LA ENTRADA DEL ARRANQUE Y ENVION	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	lograr el ajuste de la cadera y codos durante la ejecuuiondel envion trabajando la coordinacion
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**		**Oportunidades**	lograr la masificacion de la escuela de levantamiento de pesas	
GENERO	**masculino y femenino**		**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos los eventos deportivos	
MES	**DICIEMBRE**		**Amenazas**	la falta de interes de la deportistas durante cada sesin de entrenamiento	
FECHA SEMANA	**DEL 10 AL 15 DE DICIEMBRE DEL 2025**				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **17** / Activos en la escuela: **17**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
MIERCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que cada deportista se adapte a las repeticiones durante los ejercicios de fortalecimiento del trapecio, lumbares y pecho	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Arranque de fuerza 50%3 55%3 60%4 65%4 70%5 75%5 80%3 Envion clasico 50%4 55%3 60%3 65%3 70%4 80%4 85%5 90%3 Arranque clasico 50%3 55%3 60%3 65%4 70%4 75%5 80%4 Sentadilla frontal 50%3 55%3 60%4 65%3 70%5 75%4 80%4 85%3 90%4 Despeguez 50%3 55%4 60%4 65%3 70%4 75%5 80%4 85%3 90%4 Lumbares 300 Abdominales 200 flexiones de brazo Vuelta a la calma 8 minutos	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que el deportista tenga una constancia en cada secion de entrenamiento evitando la desvinculacion de la escuela donde se emplean activifdades recreo depoirtivas .	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 halones de arranque + arranque clasico 55%3 60%4 65%4 70%4 75%3 80%4 85%3 cargada + envion clasico 55%3 60%3 65%3 70%4 75%4 80%4 85%4 sentadilla frontal 55%3 60%3 65%3 70%4 75%4 80%4 85%4 despegues 60%4 65%3 70%4 75%3 80%3 85%2 lumbares 300 remo 14 repeticiones de 20 kg 22 kg 25 kg 30 kg abdominales 150 salto sobre discos 10x 5 10x8 8x8 5x5 vuelta ala calma estiramiento general 8 minutos	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SABADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar que cada deportista desarolle diferentes capasidaes fisicas en cada categoria implementado la ejecion de la tecnica	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 arranque clasico 55%4 60%4 65%4 70%3 75%4 80%4 85%2 envion clasico 55%3 60%4 65%4 70%4 75%4 80%4 85%4 senradilla frontal 55%4 60%4 65%3 70%4 76%3 80%3 85%4 90%3 despegues de arranque 55%3 60%365%3 75%3 80%4 lumbares 300 remo 5 series de 15 re peticiones 20 kilos - 23 kilos- 26 kilos 28 kilos- 30 kilos abdominales 150 flexiones de pecho 150 vuelta ala calma 8 minutos estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que en cada categoria masculina y femenina logren de una manera adecuada laconstecion, y la respiracion para la ejecucion de caga movimiento	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Arranque clasico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%5 80%4 85%5 90%2 Envion clasico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%5 90%1 Sentadilla frontal 60%4 65%3 70%3 75%4 80%5 85%4 90%2 Yerk de soportes 50%3 55%3 60%4 65%4 70%3 75%4 80%3 85%1 Lumbares 300 A bdominales 150 Flexiones de brazo 150 Vuelta a la calma 8 minutos estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

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

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

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**		**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**		**MEJORAR LA VELOCIDAD Y ESTAVILIDAD DE LA ENTRADA DEL ARRANQUE Y ENVION**	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	**fortalecer los ejercicios principales como el arranque y el envion por medio del trabajo auxiliares QUE NOS PERMITIRAN LOGRAR EXCELENTES RESULTADOS EN LAS PROXIMAS COMPETENCIAS**
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**			**Oportunidades**	lograr la participacion de deportistas infantiles en eventos nacionales	
GENERO	**masculino y femenino**			**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos loe eventos deportivos	
MES	**OCTUBRE**			**Amenazas**	la inacistencia de deportistas a la escuela de formacion de pesas	
FECHA SEMANA	DEL 15 AL 20 OCTUBRE					
ASPECTOS GENERALES GRUPO						
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)					
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos	Activos				
	17	**17**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
MIERCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar que cada deprtista se adapte al manejo dl volumen e intencidad .	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Calentamiento general y movilidad articular arranque colgante de base 55%4 60%4 65%5 70%4 80%4 85%5 envion colgante 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%4 85%4 jalones de arranque sobre base 50%4 55%4 60%4 65%4 70%475%4 80%3 85%4 sentadilla frontal 50%4 55%5 60%6 65%6 70%5 75%4 80%4 85%5 90%4 95%4 abdominales 150 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	**acondicionamiento fisico**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que cada deportista se adapte a las repeticiones durante los ejercicios de fortalecimiento del trapecio, lumbares y pecho	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Calentamiento general y movilidad articular Salto de discos 3x10 3x15 3x8. Sentadilla bulgara 3x15 3x10 3x8 .Sentadilla tras nuca 50%4 55%3 60%4 65%4 70%4 75%5 80%4 85%3 90%4. Despegues de arranque 55%4 60%3 65%3 70%4 75%4 80%3 85%3 90%4. Arranque estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Embio estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Remo 3x6 3x8 3x10 3x12 3x15. Lumbales 300 abdominales150 vuleta a la calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SABADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que el deportista tenga una constancia en cada secion de entrenamiento evitando la desvinculacion de la escuela donde se emplean activifdades recreo depoirtivas .	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Calentamiento general y movilidad articular Arranque colgante por debajo rodillas 50%4 55%5 60%4 65%6 70%5 75%7 80%5 85%5. Embion clasico 50%4 55%5 60%7 65%5 70%6 75%6 80%5 85%5 Sentadilla frontal 50%4 55%4 60%5 65%4 70%5 75%6 80%5 85%4. Despegues de arranque 50%2 55%4 60%5 65%4 70%4 75%6 80%5 85%5 90%4. Flexiones de pecho 4x30 abdominales 150 lumbales 300 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar que cada deportista desarolle diferentes capasidaes fisicas en cada categoria implementado la ejecion de la tecnica	Calentamiento general y movimiento articular elevaciones de rodillas al pecho 4x20. Elevaciones de talones a los gluteos 4x20 lumbales300 abdominales 100. Empuje de fuerza 50%3 55%4 60%5 65%5 70%4 75%4 80%5 85%4 arranque colgante 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5.Embion colgante 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5. Yerk de soportes 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5. Sentadilla tras nuca 55%3 60%4 64%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%4 95%3. Despegues 60%3 65 %4 70%3 75%5 80%4 85%4 90%5 95%4 vuelta a la calma estiramiento general 8 minutos	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		15/10/2025
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

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

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE ENTRENADOR DEPORTIVO	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**		**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**		MEJORAR LA VELOCIDAD Y ESTAVILIDAD DE LA ENTRADA DEL ARRANQUE Y ENVION	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	**LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN LA ESTAVILIDAD DE LOS MOVIMIENTOS**
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**			**Oportunidades**	lograr la participacion de deportistas infantiles en eventos nacionales	
GENERO	**masculino y femenino**			**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos loe eventos deportivos	
MES	**SEPTIEMBRE**			**Amenazas**	la inacistencia de deportistas a la escuela de formacion de pesas	
FECHA SEMANA	DEL 22AL 27 OCTUBRE					
ASPECTOS GENERALES GRUPO						
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)					
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos **17**	Activos en la escuela **17**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
MIERCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas nuevos se adapten al espacio y deporte logrando la mejor tecnica del arranque y envion.	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Calentamiento general y movilidad articular trote 60segundosArranque de fuerza 50%4 55%3 60%4 65%5 70%4 75%5 80%5 85%4. Despegue mas cargada mas embio clasico 50%5 55%4 60%7 65%9 70%5 75%6 80%6 85%9 90%3. Halon de arranque mas arranque clasico mas sentadilla50%6 55%5 60%5 65%5 70%6 75%9 80%5 85%6 90%3. Sentadilla tras nuca 55%3 60%4 65%4 70%4 75%5 80%5 85%4 90%3 95%3. Despegue 55%3 60%4 65%3 70%4 75%5 80%5 85%4 90%3. Flexiones de pecho 4x30 abdominales 150 lumbales300 estiramiento y vuelta a la calma 8 minutos	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar mas estrategias para que los deportistas nuevos y antiguos inviten mas deportistas para la escuela	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Elevación de rodillas al pecho 4x30 flexiones de pecho 150 abdominales 150 lumbares 300. Arranque colgante 50%4 55%3 60%4 65%5 70%6 75%5 80%4 85%3 envion colgante 50%4 55%5 60%4 65%5 70%65 75%6 80%5 85%5 90%4 empuje fuerza 55%4 60%4 65%5 70%6 75%5 80%4 85%3 Remo 50%4 55%5 60%5 65%4 70%6 75%5 80%5 85%5 90%4 Despegues de arranque 50%3 55%4 60%4 65%5 70%6 75%5 80%4 85%3 Sentadilla Frontal 50%3 55%3 60%3 65%4 70%5 75%5 80% 6 85%4 90%3 Vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SABADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas antiguos se adapten a las seciones de clase donde se trabaja tecnica del arranque y envion	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Elevación de rodillas al pecho 4x30 Arranque de fuerza 50%4 55%5 60%5 65%4 70%5 75%5 80%5 90%4 Envion estatico 50%5 55%5 60%4 65%6 70%5 75%6 80%6 85%5 Arranque Estatico 50%5 55%6 60%5 65%6 70%6 75%9 80%6 85%5 Sentadilla frontal 55%5 60%4 65%4 70%5 75%6 80%6 85%5 90%4 95%4 Flexiones de brazo 150 lumbares 300 abdominales 150 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas se adapten en las cargas de los ejercicios de fuerza	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Calentamiento general y movilidad articular trote 60segundosArranque de fuerza 50%4 55%3 60%4 65%5 70%4 75%5 80%5 85%4. Despegue mas cargada mas embio clasico 50%5 55%4 60%7 65%9 70%5 75%6 80%6 85%9 90%3. Halon de arranque mas arranque clasico mas sentadilla50%6 55%5 60%5 65%5 70%6 75%9 80%5 85%6 90%3. Sentadilla tras nuca 55%3 60%4 65%4 70%4 75%5 80%5 85%4 90%3 95%3. Despegue 55%3 60%4 65%3 70%4 75%5 80%5 85%4 90%3. Flexiones de pecho 4x30 abdominales 150 lumbales300 estiramiento y vuelta a la calma 8 minutos	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		15/10/2025
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

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

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE ENTRENADOR DEPORTIVO	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**	MEJORAR LA VELOCIDAD Y ESTAVILIDAD DE LA ENTRADA DEL ARRANQUE Y ENVION	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS MEJOREN LA VELOCIDAD Y FORTALECIMIENTO DEL TREN INFERIOR
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**		**Oportunidades**	lograr la participacion de deportistas infantiles en eventos nacionales	
GENERO	**masculino y femenino**		**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos loe eventos deportivos	
MES	**OCTUBRE NOVIEMBRE**		**Amenazas**	la inacistencia de deportistas a la escuela de formacion de pesas	
FECHA SEMANA	**DEL 29 OCTUBRE AL 3 DE NIVIEMBRE**				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **17** / Activos en la escuela: **17**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
MIERCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que en cada categoria masculina y femenina logren de una manera adecuada laconstecion, y la respiracion para la ejecucion de caga movimiento	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Calentamiento general y movilidad articular arranque colgante de base 55%4 60%4 65%5 70%4 80%4 85%5 envion colgante 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%4 85%4 jalones de arranque sobre base 50%4 55%4 60%4 65%4 70%475%4 80%3 85%4 sentadilla frontal 50%4 55%5 60%6 65%6 70%5 75%4 80%4 85%5 90%4 95%4 abdominales 150 vuelta ala calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que el deporista se adapte en cada una de las seciones de entrenamiento donde se desarrolla los ejercicios auxiliares para mejorar la fuerza explciva	Calentamiento general y movimiento articular elevaciones de rodillas al pecho 4x20. Elevaciones de talones a los gluteos 4x20 lumbales300 abdominales 100. Empuje de fuerza 50%3 55%4 60%5 65%5 70%4 75%4 80%5 85%4 arranque colgante 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5.Embion colgante 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5. Yerk de soportes 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%6 80%6 85%5. Sentadilla tras nuca 55%3 60%4 64%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%4 95%3. Despegues 60%3 65 %4 70%3 75%5 80%4 85%4 90%5 95%4 vuelta a la calma estiramiento general 8 minutos	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SABADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	adaptar a los deportistas de iniciacion y fundamentacion la importancia de la extencion del cuerpo y trayectoria de la barra	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Elevación de rodillas al pecho 4x30 Aranque colgante 50%4 55%5 60%5 65%4 70%5 75%5 80%5 85%4 Envion colgante 50%4 55%4 60%5 65%5 70%5 75%5 80%4 85%2Yerk de soportes trasnuca 50%5 55%5 60%6 65%5 70%6 75%4 80%5 Sentadilla frontal 55%5 60%4 65%5 70%6 75%6 80%5 85%4 90%3 Despeguez 50%5 55%5 60%6 65%6 70%7 75%6 80%5 85%5 90%4 flexiones de pecho 150 lumbares 300 vuelta a la calma 8 minutos	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que los deportistas se adapten a la ejecucion del los ejercicios principales desarrollando la fuerza explociva desde la pocicion colgante sobre una base	Calentamiento general y movilidad articular. Trote 3 minutos. Abre y cierra 2x30. Elevacion de rodillas 3x20.Talones a los gluteos 3x20. Salto de discos 3x10 3x15 3x8. Sentadilla bulgara 3x15 3x10 3x8 .Sentadilla tras nuca 50%4 55%3 60%4 65%4 70%4 75%5 80%4 85%3 90%4. Despegues de arranque 55%4 60%3 65%3 70%4 75%4 80%3 85%3 90%4. Arranque estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Embio estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Remo 3x6 3x8 3x10 3x12 3x15. Lumbales 300 abdominales150 vuleta a la calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS		15/10/2025 Metodologo del IMRD Cota
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	**FIRMA**	**V°B° METODOLOGO AGRUPACIÓN**

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

PLANEACIÓN MENSUAL PROGRAMA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA 2025

NOMBRE ENTRENADOR DEPORTIVO	**JULIAN RICARDO RODRIGUEZ CELIS**	**OBJETIVO DEL MES**	**Descripción breve matriz Dofa**		**OBJETIVO SEMANAL**
DEPORTE - MODALIDAD	**Levantamiento de pesas**	MEJORAR LA VELOCIDAD Y ESTAVILIDAD DE LA ENTRADA DEL ARRANQUE Y ENVION	**Debilidades**	la disposicion del escenarios deportivo y implementacion deportiva	lograr el ajuste de la cadera y codos durante la ejecuuiondel envion trabajando la coordinacion
CATEGORÍA	**todas sub 12 - sub 13 - sub 15 - sub 17**		**Oportunidades**	lograr la masificacion de la escuela de levantamiento de pesas	
GENERO	**masculino y femenino**		**Fortalezas**	esperamos contar con mas apoyo finaciero para asistir a todos los eventos deportivos	
MES	**NOVIEMBRE**		**Amenazas**	la falta de interes de la deportistas durante cada sesin de entrenamiento	
FECHA SEMANA	**DEL 5 AL 10 DE NOVIEMBRE**				
ASPECTOS GENERALES GRUPO					
NIVEL DE FORMACION	(Iniciacion, fundamentacion,perfeccionamiento)				
No. DE DEPORTISTAS	Inscritos: **17** / Activos en la escuela: **17**				

DIA	**HORA**	**LUGAR DE ENTRENAMIENTO**	**OBJETIVO DIARIO**	**COMPONENTE** **FUNDAMENTACION - REFORZAMIENTO MOTOR - FISICO, TECNICO, TACTICO ENTRE OTROS**	**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS** **ACTIVIDADES-COMPETENCIAS - FESTIVALES-TALLERES-CITAS BIOMEDICO-ETC**
MIERCOLES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que cada deportista se adapte a las repeticiones durante los ejercicios de fortalecimiento del trapecio, lumbares y pecho	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Arranque clasico 55%3 60%4 65%4 70%4 75%4 80%5 85%5 90% 1 Envion clasico 55%3 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%5 90% 2 Sentadilla frontal 50%5 55%5 60%5 65%4 70%6 75%4 80%6 85%5 90%5 95%5 Lumbares 300 Abdominales 150 Flexiones de pecho 80 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
JUEVES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que el deportista tenga una constancia en cada secion de entrenamiento evitando la desvinculacion de la escuela donde se emplean actividades recreo depoirtivas .	Calentamiento general y movilidad articular salto sobre el mismo sitio 3 minutos elevacion de rodillas y talones a los gluteos 3x20.Arranque sobre base 50%4 55%5 60%5 65%4 70%4 75%5 80%6 85%4. Empuje fuerza 50%4 55%4 60%4 65%5 70%5 75%5 80%6 85%4.Cargada base mas embion de base clasico 50%3 55%4 60%4 65%4 70%5 75%5 80%4 85%4. Yerk de soportes 50%3 55%3 60%4 65%4 70%3 75%3 80%4. Sentadilla frontal 50%4 55%5 60%5 65%4 70%4 75%5 80%6 85%4 90%4 95%2.lumbales 300 remo 4x20 4x15 4x10 4x8 abdominales 150 vuelta a la calma 8 minutos de estiramiento	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
SABADO	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	buscar que cada deportista desarolle diferentes capasidaes fisicas en cada categoria implementado la ejecion de la tecnica	Calentamiento general y movilidad articular. Trote 3 minutos. Abre y cierra 2x30. Elevacion de rodillas 3x20.Talones a los gluteos 3x20. Salto de discos 3x10 3x15 3x8. Sentadilla bulgara 3x15 3x10 3x8 .Sentadilla tras nuca 50%4 55%3 60%4 65%4 70%4 75%5 80%4 85%3 90%4. Despegues de arranque 55%4 60%3 65%3 70%4 75%4 80%3 85%3 90%4. Arranque estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Embio estatico 55%4 60%3 65%4 70%4 75%4 80%5 85%4 90%3. Remo 3x6 3x8 3x10 3x12 3x15. Lumbales 300 abdominales150 vuleta a la calma 8 minutos de estiramiento general	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**
LUNES	**3:30 A 7:00 pm**	**antiguo salon de ping pong**	lograr que en cada categoria masculina y femenina logren de una manera adecuada laconstecion, y la respiracion para la ejecucion de caga movimiento	Calentamiento general 10 minutos Abre y cierra 4x30 Salto con laso 4x30 Elevación de talones a los glúteos 4x30 Arranque de fuerza 50%3 55%3 60%4 65%4 70%5 75%5 80%3 Envion clasico 50%4 55%3 60%3 65%3 70%4 80%4 85%5 90%3 Arranque clasico 50%3 55%3 60%3 65%4 70%4 75%5 80%4 Sentadilla frontal 50%3 55%3 60%4 65%3 70%5 75%4 80%4 85%3 90%4 Despeguez 50%3 55%4 60%4 65%3 70%4 75%5 80%4 85%3 90%4 Lumbares 300 Abdominales 200 flexiones de brazo Vuelta a la calma 8 minutos	**departamental de levantamiento de pesas Municipio de Nimaima**

OBSERVACIONES:

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