Período de Informe	JUNIO 2025				
Nombre contratista	Mónica María Picón Valencia				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	43918828		
Liga	Antioqueña de levantamiento de pesas				
Deporte / modalidad	**Levantamiento de pesas**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**12**	**Masculino** Nro.		
Supervisor del contrato	David Torres				
Número del contrato	311	**Informe de actividades No**	4		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador principal para la realización del proceso de selección, entrenamiento deportivo y participación en competencias en la liga antioqueña de levantamiento de pesas, en la rama femenina, en deportes y categorías de juegos nacionales.				

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	**Nombre**	**Volumen**	**Sesiones realizadas en el periodo**	**Asistencias del deportista**	**Porcentaje de cumplimiento**
					(Asistencias / Sesiones)
1	Yineth Milena Santoya	82	41	41	100
2	Antonina Moya Mena	72	41	41	100
3	Concepcion Úsuga	72	41	41	100
4	Mari leibis Sánchez	72	41	41	100
5	María Fernanda Mena	72	41	41	100
6	Yeinny Norela Geles	72	41	41	100
7	Yara Coneo	72	41	41	100
8	Yineth Carolina	72	41	41	100
9	Yairan Sofia Tisforod	72	41	41	100
10	Zamara Lorith	46	23	23	100

11	Keidy Taborda	46	23	23	100
12	Dayana Acosta	46	23	23	100

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUA	Alcanzar el estado óptimo de rendimiento, alcanzando el 100% en el 1 Rm en el Nacional Mayores 2025.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	-Ejercicios auxiliares de arranque y envión
	-Ejercicios enfocados a la mejora técnica de los ejercicios olímpicos
	-Trabajo de mantenimiento de la fuerza de la pierna
	-Ejercicios de fortalecimiento general y fragmentado por días
	-Actividades especiales e individuales de fortalecimiento y estiramiento
	-Ejercicios de mantenimiento de la flexibilidad especifica
	-Acciones enfocadas a la recuperación física y profilaxis
Semana 2	-Ejercicios auxiliares de arranque y envión
	-Ejercicios enfocados a la mejora técnica de los ejercicios olímpicos
	-Trabajo de mantenimiento de la fuerza de la pierna
	-Ejercicios de fortalecimiento general y fragmentado por días
	-Actividades especiales e individuales de fortalecimiento y estiramiento
	-Ejercicios de mantenimiento de la flexibilidad especifica
	-Acciones enfocadas a la recuperación física y profilaxis
Semana 3	-CHEQUEO TECNICO DE SIMULACION COMPETITIVA
	-Ejercicios auxiliares de arranque y envión
	-Ejercicios enfocados a la mejora técnica de los ejercicios olímpicos
	-Trabajo de mantenimiento de la fuerza de la pierna
	-Ejercicios de fortalecimiento general y fragmentado por días
	-Actividades especiales e individuales de fortalecimiento y estiramiento
	-Ejercicios de mantenimiento de la flexibilidad especifica
	-Acciones enfocadas a la recuperación física y profilaxis
Semana 4	-Ejercicios auxiliares de arranque y envión
	-Ejercicios enfocados a la mejora técnica de los ejercicios olímpicos
	-Trabajo de mantenimiento de la fuerza de la pierna
	-Ejercicios de fortalecimiento general y fragmentado por días
	-Actividades especiales e individuales de fortalecimiento y estiramiento
	-Ejercicios de mantenimiento de la flexibilidad especifica

	-Acciones enfocadas a la recuperación física y profilaxis
Semana 5	-Ejercicios auxiliares de arranque y envión
	-Ejercicios enfocados a la mejora técnica de los ejercicios olímpicos
	-Trabajo de mantenimiento de la fuerza de la pierna
	-Ejercicios de fortalecimiento general y fragmentado por días
	-Actividades especiales e individuales de fortalecimiento y estiramiento
	-Ejercicios de mantenimiento de la flexibilidad especifica
	-Acciones enfocadas a la recuperación física y profilaxis

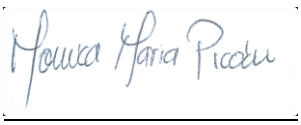
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se adjunta el informe FAT-26 con referencia al nacional mayores 2025 que se celebro del 4 al 8 de Junio en Manizales

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Seguimiento del peso corporal con acompañamiento de la nutricionista y del medico

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	Promover la recuperación activa, manteniendo la adaptaciones fisiológicas y residuales alcanzados en el ATR anterior. Iniciar la preparación para el nacional clasificatorio a Juegos Nacionales
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	-Ejercicios auxiliares de arranque y envión
	-Ejercicios enfocados a la mejora técnica de los ejercicios olímpicos

	-Trabajo de mantenimiento de la fuerza de la pierna
	-Ejercicios de fortalecimiento general y fragmentado por días
	-Actividades especiales e individuales de fortalecimiento y estiramiento
	-Ejercicios de mantenimiento de la flexibilidad especifica
	-Acciones enfocadas a la recuperación física y profilaxis
Semana 2	-Ejercicios auxiliares de arranque y envión
	-Ejercicios enfocados a la mejora técnica de los ejercicios olímpicos
	-Trabajo de mantenimiento de la fuerza de la pierna
	-Ejercicios de fortalecimiento general y fragmentado por días
	-Actividades especiales e individuales de fortalecimiento y estiramiento
	-Ejercicios de mantenimiento de la flexibilidad especifica
	-Acciones enfocadas a la recuperación física y profilaxis
Semana 3	-CHEQUEO TECNICO DE SIMULACION COMPETITIVA
	-Ejercicios auxiliares de arranque y envión
	-Ejercicios enfocados a la mejora técnica de los ejercicios olímpicos
	-Trabajo de mantenimiento de la fuerza de la pierna
	-Ejercicios de fortalecimiento general y fragmentado por días
	-Actividades especiales e individuales de fortalecimiento y estiramiento
	-Ejercicios de mantenimiento de la flexibilidad especifica
	-Acciones enfocadas a la recuperación física y profilaxis

Observaciones del periodo
No aplica



FIRMA:
NOMBRE: Mónica María Picón Valencia