Período de Informe	ULTIMO PAGO				
Nombre contratista	JOSE JULIAN SALDARRIAGA ZAPATA				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	1026148854		
Liga	LIGA DE NATACION				
Deporte / modalidad	**NATACION ARTISTICA**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**16**	**Masculino** Nro.	**1**	
Supervisor del contrato	DAVID TORRES MUÑOZ				
Número del contrato	315	**Informe de actividades No**	10		
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PARA LA REALIZACIÓN DEL PROCESO DE PREPARACIÓN FÍSICA Y CONDICIONAL EN EL DEPORTE DE NATACIÓN MODALIDAD ARTÍSTICA EN 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	LUISA FERNANDA BOTERO MANZANO	12	12	12	100
2	MABEL TOBÓN MORALES	12	12	12	100
3	AILEEN KARYNA VELEZ ZEA	12	12	12	100
4	VALERIA MEJIA DIAZ	12	12	12	100
5	MANUELA YEPES LOPERA	12	12	12	100
6	DANNA DURANGO HEREDIA	12	12	12	100
7	SUSANA SALAZAR MARTINEZ	12	12	12	100
8	VALERIA VARGAS JIMENEZ	12	12	12	100
9	ISABELLA RUA ZAMARRA	12	12	12	100
10	LUCIANA MORALES CORREA	12	12	12	100

11	JOSE MANUEL CARDONA CASTRILLON	12	12	12	100
12	MARIANA OSPINA TORRES	12	12	12	100
13	DIANA SOFIA RICO MARTINEZ	12	12	12	100
14	MELISSA CEBALLOS CORREA	12	12	12	100
15	ESTEFANIA ROA BERNAL	12	12	12	100
16	SARA ESTEFANIA CASTAÑEDA MOSCOSO	12	12	12	100
17	TATIANA TOBÓN MORALES	12	12	12	100
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Implementar el método Pilates en la preparación de las nadadoras de natación artística con el fin de fortalecer el core y mejorar la estabilidad, optimizando la postura y la alineación corporal para lograr un mayor control, precisión y elegancia en los movimientos, desarrollar la conciencia corporal, potenciar la técnica y la expresión artística, prevenir lesiones y aumentar la eficiencia en el entrenamiento.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	1. Resistencia a la fuerza, trabajo en circuitos 2. Pilates Especifico, Enfocado en zona media y elongación 3. Halterofilia, trabajos al 60% y 70% de su R.M 4. Trabajo específico en head treining, posiciones basicas
Semana 2	1. Halterofilia, arranque y envion 2. Fuerza en tren inferior, pesos del 70% al 80% 3. Fortalecimiento de zona core, trabajos en plataforma inestable 4. Pilates, enfocado en la elongación y la resistencia a la fuerza
Semana 3	1. Pilates, enfocado en zona core y respiración 2. Halterofilia, trabajos de velocidad con poca carga 3. Fortalecimiento de hombros y glúteo 4. Fortalecimiento de zona core

Semana 4	
Semana 5	

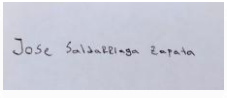
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
JUEGOS BOLIVARIANOS

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
REALIZACION DE TEST FISICOS PARA SELECCIÓN ANTIOQUIA 2026

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Implementar métodos de Pilates y halterofilia en la preparación de las deportistas de natación artística con el fin de mejorar la flexibilidad, el control postural, la fuerza del core y la potencia muscular, optimizando la técnica, la fuerza explosiva y la prevención de lesiones, en respuesta a las demandas físicas y técnicas propias de esta disciplina.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	

Semana 1	
Semana 2	
Semana 3	
Semana 4	
Semana 5	

Observaciones del periodo
Los trabajos se realizan con mayor velocidad ya que están próximas a competencia internacional.



FIRMA:
NOMBRE: Jose Julian Saldarriaga Zapata