UNIDAD Y/O DEPENDENCIA: EMAVI - GRUCA

FECHA INFORME: Día: 03 Mes: Marzo Año: 2026

CONTRATO N°. 004-04-J-EMAVI-GRUCA-2025

CONTRATISTA: SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ

VALOR DEL CONTRATO: $31.000.000

FORMA DE PAGO:

EJECUCIÓN 2026	PAC MES 2026	VALOR MENSUAL	PORCENTAJE DE EJECUCIÓN
FEBRERO	ABRIL	$ 3.797.500,00	12.25%
MARZO	MAYO	$ 3.797.500,00	12.25%
ABRIL	JUNIO	$ 3.797.500,00	12.25%
MAYO	JULIO	$ 3.797.500,00	12.25%
JUNIO	AGOSTO	$ 3.797.500,00	12.25%
JULIO	SEPTIEMBRE	$ 3.797.500,00	12.25%
AGOSTO	OCTUBRE	$ 3.797.500,00	12.25%
SEPTIEMBRE	NOVIEMBRE	$ 3.797.500,00	12.25%
OCTUBRE	DICIEMBRE	$ 620.000	2.00%
VALOR TOTAL DEL PRESUPUESTO LOTE 5		**$ 31.000.000,00**	**100%**

FECHA FIRMA CONTRATO: Día: 22 Mes: Febrero. Año:2026.

OBJETO DEL CONTRATO:

PRESTACIÓN DE SERVICIOS TÉCNICOS Y/O TECNÓLOGOS PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL PERSONAL DE ALFERECES Y CADETES DE LA EMAVI. LOTE 5 – ESGRIMA ESPADA Y SABLE.

CONTRATO MODIFICATORIO No. XXX: N/A

FECHA DE FIRMA: N/A

ASPECTOS OBJETO DE MODIFICACION: N/A

PLAZO Y CUMPLIMIENTO DE EJECUCION DEL CONTRATO:

Plazo Ejecución Contractual, desde el 02 DE FEBRERO DE 2026 hasta el 31 DE OCTUBRE DE 2026

Porcentaje Avance en tiempo: 11.39 %
Porcentaje de Ejecución (con relación a los bienes y/o servicios recibidos): 12.25%

AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:

Recursos Girados:

Porcentaje de pagos realizados: 0.0%

Porcentaje de pagos pendientes de realizar: 100%

PERSONAL REQUERIDO PARA LA EJECUCION DEL SERVICIO (EXIGIDO EN LAS ESPECIFICACIONES TECNICAS)

NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	OTROS (TARJETA PROFESIONAL/TITULO PROFESIONAL O TECNICO)
ALEXANDER GONZALEZ ORTEGON	ENTRENADOR NATACION ALTO RENDIMIENTO	ESPECIALISTA EN DIRECCIÓN Y GESTIÓN DEPORTIVA.

INCUMPLIMIENTO DEL CONTRATISTA O PROBLEMAS EN LA EJECUCIÓN ATRIBUIBLES AL CONTRATISTA:

No ___X___ Sí _____

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

INCUMPLIMIENTO POR PARTE DE LA FAC O PROBLEMAS EN LA EJECUCIÓN ATRIBUIBLES A LA FAC:

No _X_. Sí ____.

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

LA EJECUCIÓN DEL CONTRATO ESTA ESTRUCTURADO SOBRE UN CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

No ___X_ Sí ___

(En caso afirmativo deberá anexarse el cronograma con el porcentaje de avance de cada tarea o actividad).

DESEMPEÑO DEL CONTRATISTA AJUSTADO A LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DE LOS DOCUMENTOS DEL CONTRATO (PLIEGO DE CONDICIONES, INVITACION PUBLICA, SOLICITUD DE OFERTA, OFERTA, CONTRATO Y OTROS DOCUMENTOS)

No ____ Sí __X__

En caso negativo explicar detalladamente las razones por las cuales no se ha dado cumplimiento a los términos y condiciones por parte del contratista:

DESCRIPCION DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS E INFORME DE TRABAJOS REALIZADOS POR EL CONTRATISTA DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISIÓN
(Listar actividades específicas realizadas)

- Elaboró el plan de entrenamiento general para la disciplina deportiva de Pentatlón Militar.
- Realizó el control de asistencia diaria y lo registró debidamente en la planilla correspondiente.
- Elaboró seguimiento individual a cada atleta

- Realizó un plan de trabajo específico por atleta.
- Fomentó la participación permitiendo la interacción con otros deportistas en el proceso de aprendizaje.
- Garantizó el uso adecuado del escenario deportivo, dejándolo en perfecto estado de orden y aseo después de cada práctica
- Realizó la preparación específica de los cadetes fortaleciendo todas las destrezas y habilidades alineadas dentro del proceso de formación integral estrella.
- Apoyó el entrenamiento deportivo en otras disciplinas cuando fue necesario. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato

- Participó activamente en el control, evaluación y supervisión de las pruebas físicas del personal de Alféreces y cadetes. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.
- Mantuvo al día el pago de seguridad social y entrega en los tiempos establecidos la documentación contractual requerida para los pagos mensuales, previa coordinación con el supervisor de contrato
- Dictó la clase en excelente estado de presentación personal y asistió con todos los elementos de seguridad personal y bioseguridad.

ANEXOS SOPORTES DEL PAGO O PAGOS REALIZADOS DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISION (SOPORTES DE LA FACTURACION).
(Cuando se trate de contratos de servicios de transporte (terrestre, aéreo y fluvial) servicios de operadores logísticos o cuyo objeto obedezca a servicios logísticos, servicios de atención de eventos institucionales)

NO APLICA

DESCRIPCION DETALLADA DE TRABAJOS PENDIENTES Y OBSERVACIONES:
(Listar actividades específicas pendientes y demás aspectos a tener en cuenta sobre la ejecución del contrato)
El contratista trabaja sobre una lista de tareas que se desarrollan según las necesidades de la disciplina deportiva durante el mes. Las actividades pendientes para ejecutar gradualmente se irán relacionando a medida que avanza el proceso en su ejecución.
NO APLICA

SEGUIMIENTO A RIESGOS:
"¿En el periodo de ejecución reportado existe la posibilidad de materialización de algún riesgo, atendiendo la matriz de riesgos definida en los estudios y documentos previos?

SI: _____ **NO:** ____X_____

En el evento que la respuesta sea afirmativa, se requiere se anexe el correspondiente soporte documental para su posterior ajuste y tratamiento, el cual deberá ser verificado por el supervisor del contrato en los siguientes informes de supervisión.

NOMBRE SUPERVISOR: T1. JULIAN ANDRES QUICENO ARISTIZABAL

FIRMA: 

C.C. No. 75.103.399

DEPENDENCIA: EMAVI GRUCA

NOTA: El presente formato deberá ser diligenciado, en su totalidad de forma obligatoria.

LISTA DE CHEQUEO SUPERVISIÓN CONTRATOS ESTATALES

ASPECTOS GENERALES IMPORTANTES A TENER EN CUENTA:

- Al supervisor le corresponde la coordinación, vigilancia y control de la ejecución del objeto contratado, para garantizar que las obligaciones contractuales se cumplan
- El supervisor debe revisar los documentos y antecedentes del contrato a suscribir, los derechos y obligaciones de las partes.
- La presente lista de chequeo es una **GUIA** para el cumplimiento de la supervisión del contrato con los controles mínimos que debe realizar el personal de supervisor. Por lo anterior, se deberá tener en cuenta las funciones asignadas en la Resolución de designación como supervisor y la normatividad contractual vigente.

ITEM	SEGUIMIENTO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
1	Acto administrativo designación supervisor de contrato	**X**		
2	Documentos soporte perfeccionamiento y ejecución del contrato (Contrato, CRP, Garantías contractuales y su aprobación)	**X**		
3	Lectura y revisión de la minuta del contrato, especificaciones técnicas, otros…	**X**		
4	Verificar y aprobar la existencia de las condiciones técnicas para iniciar la ejecución del contrato (por ejemplo, revisión hojas de vida del personal que ejecutará el contrato según lo estipulado, planos, diseños, licencias, cronogramas, estudios, cálculos; si aplica)	**X**		
5	Acta de inicio firmada por las dos partes, la cual deberá ser anexada al expediente contractual; si aplica	**X**		

ITEM	SEGUIMIENTO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
6	Verificar el cumplimiento de las obligaciones del contratista en materia de seguridad social y parafiscales (si aplica), salud ocupacional, planes de contingencia, normas ambientales y cualquier otro requisito aplicable según la naturaleza del contrato.	X		
7	Evidencias de ejecución de las actividades contratadas según especificaciones y anexos técnicos	X		
8	Instrucciones al contratista por escrito (evidencias) de acuerdo a lo establecido en el contrato y sus especificaciones técnicas	X		
9	Verificar que el contratista suministre y mantenga el personal y/o equipo ofrecido con las condiciones e idoneidad pactadas inicialmente y exigir su reemplazo en condiciones equivalentes cuando fuese necesario		X	El contratista aporta sus conocimientos y experiencia, ya que en las especificaciones técnicas del contrato no se solicitó equipo
10	Informes de supervisión de acuerdo a la periodicidad que se establece según la naturaleza del contrato y de acuerdo a lo establecido en la Resolución de nombramiento como supervisor	X		
11	Informes oportunos sobre incumplimiento del contrato o novedades presentadas en la ejecución del mismo		X	El contratista no presento incumplimientos en la ejecución del contrato.
12	Acta de liquidación del contrato o constancia de no liquidación, según corresponda	X		

DATOS GENERALES	
Nombre Completo:	Santiago Marquinez Jimenez
Documento de Identidad:	1107507982
Cargo:	Entrenador de deporte ESGRIMA-FLORETE,SABLE
Correo Electrónico:	vegesanti@hotmail.com
Número de contacto:	3172347483
Disciplina / Modalidad:	Esgrima / Florete y sable
Dirección:	Carrera 82a #30-57

INFORME TÉCNICO MENSUAL

1. OBJETIVOS CUMPLIDOS EN EL MES

- Identificar a los cadetes y alféreces deportistas de esgrima en florete y sable que han realizado procesos competitivos de juegos interescuelas y los que apenas están en proceso de formación.

- Desarrollar niveles medios de preparación física general y especifica en los cadetes y alfereces deportistas de esgrima para una correcta adaptación física.

- Observar las fortalezas y debilidades técnicas y tácticas que presentan los alféreces y cadetes deportistas de esgrima en florete y sable para realizar los planes de trabajo físico y técnico de manera individualizada.

- Realizar test físico inicial en los cadetes y alféreces para determinar su estado físico y desarrollar plan de trabajo para una mejor realización de test físico.

- Elaborar la planificación de entrenamiento de esgrima florete y sable con el objetivo principal que es la preparación deportiva para los Juegos Interescuelas 2026 y lograr ser los campeones del certamen.

2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS

Se realizó un Mesociclo Básico desarrollador donde la prioridad es la adaptación gradual de las cargas de entrenamiento en los alféreces y cadetes deportistas de esgrima florete y sable. Al encontrarnos en inicio de temporada deportiva y estar en una etapa general, es importante crear los fundamentos básicos de preparación física general, la preparación técnica y táctica de la disciplina para transferir en los siguientes mesociclos de mayor carga estas bases hacia un rendimiento óptimo en los deportistas.

Se planificaron 4 microciclos durante el mes de febrero, el cual consta de un microciclo de iniciación o introductorio, con el objetivo de realizar entrenamientos a bajas y medias cargas preparando al deportista para los entrenamientos de mayor intensidad del siguiente microciclo. Continuo se realiza dos microciclos ordinarios con el objetivo de estimular los procesos de adaptación del deportista con un aumento progresivo de cargas sin alterar el proceso preparatorio de los deportistas. El último microciclo es de recuperación, asegurando un restablecimiento y recuperación óptimo disminuyendo el volumen e intensidad de entrenamiento.

3. REGISTRO FOTOGRÁFICO

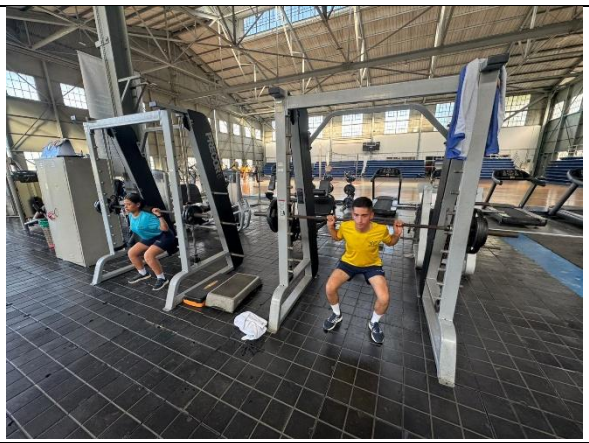
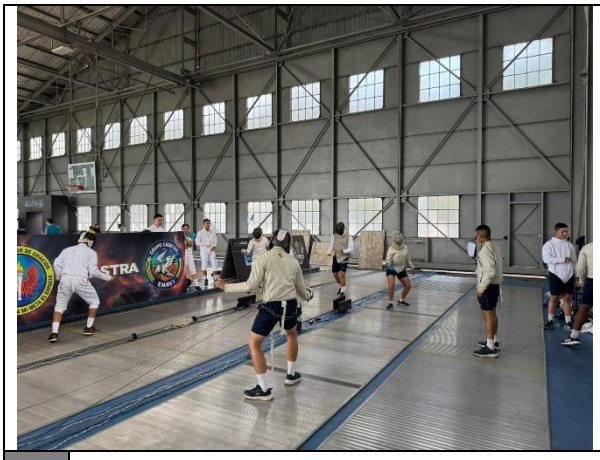


Sesión de entrenamiento muscular CORE Fortalecimiento muscular GYM Sesion de combates

SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ
ENTRENADOR DE ESGRIMA SABLE
C.C. 1107507982

REGISTRO FOTOGRÁFICO FEBRERO 2026
ESCUELA MILITAR DE AVIACION
AREA DEPORTES – GRUPO CADETES - ESGRIMA SABLE

	
ORGANIZACIÓN SALA DE ENTRENO	CALENTAMIENTO Y ACTIVACION
	
ENTRENAMIENTO FORTALECIMIENTO ZONA MEDIA CORE	FORTALECIMIENTO MUSCULAR EN GIMNASIO
	
SESION DE FLEXIBILIDAD	TRABAJO DE RESISTENCIA AEROBICA

	
TROTE CONTINUO LARGA DISTANCIA	FORTALECIMIENTO FISICO CORE
	
FORTALECIMIENTO MUSCULAR EN GYM	FORTALECIMIENTO MUSCULAR EN GYM
	
COMBATES CON OBJETIVOS TECNICOS	COMBATES CON OBJETIVOS TECNICOS

	
DESPLAZAMIENTO TECNICO Y COORDINACION	PRIMER CHEQUEO (OBSERVACION DE RESULTADOS Y AVANCES)
	
SALIDAS EN VELOCIDAD - REACCION	FORTALECIMIENTO MUSCULAR - CORE
	
DESPLAZAMIENTOS TECNICOS	COMBATES CON ONJETIVOS TECNICOS

	
COMBINACION DE DESPLAZAMIENTOS TECNICOS	TRABAJO DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ - ENTRENADOR DE ESGRIMA ESPADA Y SABLE

LISTADO DE ASISTENCIA DE ESGRIMA ESCUELA MILITAR DE AVIACION

DATOS GENERALES

Disciplina deportiva: ESGRIMA - FLORETE-ESPADA-SABLE

Entrenador: LUIS F. VELASCO Y SANTIAGO MARQUINEZ

Días de entrenamiento: L [X] Ma [X] Mi [X] J [ ] V [X] S [ ] D [ ] Hora Inicio: 3:30P Hora Final: 6:00p

LISTADO DE ASISTENCIA

No		Nombre alumno	FEBRERO																												Totales				
			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				A	F	E	S	% Asistencia
1	SBR	BARREIRO SARMIENTO MARGOT SELENA		A	E	A		A			A	E	A		A			E	A	A		A			E	E	A							10	0	5	0	
2	CD3	CARPIO POLANCO JAYMILLER JUNIOR		A	A	A		A			A	E	E		E			E	E	E		E			E	A	A							7	0	8	0	
3	CD2	ZAMBRANO JURADO SARA ZULLEYKA		A	A	E		A			A	A	A		A			A	A	A		E			A	A	E							12	0	3	0	
4	CD2	AMAYA SÁNCHEZ JUAN MANUEL		A	A	S		A			A	A	A		A			A		A		E			A	A	A							12	0	1	1	
5	CD2	RINCON MOJICA SEBASTIAN CAMILO		A	A	A		A			A	A	A		A			A	A	A		A			A	A	A							15	0	0	0	
6	CD2	CARDENAS LOPEZ JOSE SANTIAGO		A	A	A		A			A	A	A		A			A	A	A		E			A	A	A							14	0	1	0	
7	CD2	GARCIA NUÑEZ CESAR AUGUSTO		A	A	A		E			S	A	A		A			A	A	A		A			A	A	E							12	0	2	1	
8	CD3	TOVASURA LEYVA SANTIAGO ALEXANDER		A	A	S	A	A			A	A	A		A			A	E	A		A			A	S	A							12	0	1	1	
9	CD3	ERAZO VERGARA MARIANA		A	A	S		S			A	A	A		A			A	A	A		A			A	A	A							13	0	0	2	
10	CD3	RANGEL NARVAEZ JORGE ENRIQUE		A	A	A		A			A	A	A		A			A	A	A		A			A	A	S							14	0	0	1	
11	CD2	ARAGÓN RESTREPO HAGI SAMUEL		A	A	A		A			S	E	A		A			A	A	A		E			A	A	E							11	0	3	1	
12	CD2	ALMENDRALES MARTINEZ NEY DAVID		A	A	A		A			A	A	A		A			A	A	A		A			A	A	A							15	0	0	0	
13	CD2	GALINDO TORRES JIMENA		A	A	A		A			A	A	A		A			A	A	A		A			E	A	E							13	0	2	0	
14	CD2	RAMIREZ MANRIQUE JHONYER FABIAN		A	A	A		A			A	A	A		A			A	A	E		A			E	A	A							13	0	2	0	
15	AF	MARIN OLIVEROS STEVEN CAMILO		A	A	S		S			A	A	A		A			E	A	A		A			A	E	A							11	0	2	2	
16	CD3	CAÑON PAEZ LAURA SOFIA		E	E	E		E			E	E	E		A			A	A	A		A			A	E	A							7	0	8	0	
17	CD3	MURCIA PACHÓN FELIX SANTIAGO		A	A	A		A			A	A	E		E			A	A	A		S			E	A	A							11	0	3	1	
18	CD3	HINCAPIÉ HENAO HARRISON		A	A	E		E			A	A	A		A			A	A	A		A			A	A	S							12	0	2	1	
19	CD2	SALAZAR MEDINA DANIEL FELIPE		A	A	A		A			A	A	A		E			A	A	A		E			A	A	A							13	0	2	0	
20	BR	JOYA ARISTIZABAL LAURA SOFIA		E	E	E		E			A	A	A		A			A	A	A		A			A	A	E							10	0	5	0	
21	CD2	SUAREZ BARRERA JUAN SEBASTIAN		A	A	A		A			A	A	A		E			A	A	E		A			A	A	A							13	0	2	0	
22																																		0	0	0	0	
23																																		0	0	0	0	
24																																		0	0	0	0	
25																																		0	0	0	0	
		TOTAL ASISTENCIA DIA																															**% TOTAL**				116%

Convenciones: A: Asist F: Falto S: Servicio E E: Excu CM:Medicc G:Guardia SAL:Salida C: Competencias torneos y festivales

Vr.3 19/feb/2015

ESCUELA MILITAR DE AVIACIÓN "MARCO FIDEL SUAREZ"

ENTRENADOR	**SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ**	**OBJETIVO**
		Lograr la mejor representación en los JJ Inter Escuelas Cartagena 2026
MODALIDAD	**ESPADA Y SABLE**	**COMPETENCIA FUNDAMENTAL**
CATEGORIA	**EDAD CADETE, JUVENIL Y MAYORES.**	**COPA EMAVI 2026 I**

PERIODOS	PREPARATORIO 74% - 14 MICROCICLOS													COMPETITIVO 26% - 5 MICROCICLOS						TRANSITORIO	
ETAPAS	PREPARACION FISICA GENERAL 50% - 7 MICROCICLOS							PREPARACION FISICA ESPECIAL 50% - 7 MICROCICLOS						PRECOMPETITIVO 60% - 3 MICROCICLOS				COMPETITIVO 40%-2 MICRO		TRANSITORIO	
MESOCICLOS	INTRO		BASICO		DESARROLLO			ESPECIAL VARIADO		ESPECIAL				PRECOMPETITIVO				COMPETITIVO		TRANSICION	
MESES	**FEBRERO**				**MARZO**				**ABRIL**					**MAYO**				**JUNIO**			
MICROS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	24
FECHAS	2 7	9 14	16 21	23 28	2 7	9 14	16 21	23 28	30 4	6 11	13 18	20 25	27 2	4 9	11 16	18 23	25 30	1 6	8 13	15 20	22 27
TIPO DE MICROCICLO	COR	EN	COR	CHO	RE	EN	CO	CHO	RE	EN	COR	CHO	CO	RE	EN	CO	RE	CHO	CO		
SESIONES	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5		
INTENSIDAD	1	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	5	5		
RANGO DE TABLA	1	1	1	2	2	3	3	4	1	4	5	5	5	5	5	4	3	2	2		
VOLUMEN TABLA	80	86	92	98	106	112	118	124	80	124	136	142	148	136	148	130	118	106	106		
TOTAL MINUTOS X MICROCICLO	400	430	460	490	530	560	590	496	240	620	680	710	740	680	740	520	590	530	530	200	200
P.F.G.	200	215	184	196	186	196	207	124	60	155	136	142	148	136	111	78	89	53	53		
P.F.E.	100	108	138	147	159	168	177	198	96	248	272	284	296	272	222	156	177	80	80		
P.T.T.	80	86	115	123	159	168	177	149	72	186	238	249	259	238	370	260	295	371	371		
PT.Ps.	20	22	23	25	27	28	30	25	12	31	34	36	37	34	37	26	30	27	27		
PRUEBA FISICA		P.F								P.F							PF				
PRUEBA PSICOLOGICA		P.Ps.								P.Ps.							P.Ps.				
CHEQUEO MEDICO																					
CONTROLES TECNICOS - PEDAGOGICOS				**C.T.**							**C.T.**				**C.T.**				**CT**		
COMPETENCIA NAL. CAD, JUV Y MAY						COPA 11-15											COPA E 29-3				
COMPETENCIA FUNDAMENTAL																		COPA EMAVI 4-5			

MESOCICLO EMAVI FEBRERO 2026

ENTRENADOR:	SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ
LUGAR DE ENTRENO	ESCUELA DE AVIACION MILITAR MARCO FIDEL SUAREZ (EMAVI)
FECHA	FEBRERO
DEPORTE	ESGRIMA - SABLE

PERIODO	PREPARATORIO																										
ETAPA	GENERAL																										
MESOCICLO	INTRODUCTORIO - BASICO DESARROLLADOR																										
MICROCICLO	CORRIENTE							ORDINARIO							CORRIENTE							CHOQUE						
#MICROCICLOS	1							2							3							4						
FECHAS	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
DIAS	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
SESIONES	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1
INTENSIDAD	1							1							1							2						
VOLUMEN	1							1							1							2						
VOLUMEN DEL MICRO	480							480							480							480						
PREP FISICA GENERAL	250							250							250							250						
PREP FISICA ESPECIAL	120							110							120							110						
PREP TECNICO-TACTICA	90							100							90							100						
PREP TEO-PSICOLOGIA	20							20							20							20						
VOLUMEN MESO	1920																											

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		FEBRERO 01 A FEBRERO 07 DEL 2026					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	X	CALENTAMIENTO	X
	15:50 - 16:10	TROTE GENERAL	TROTE GENERAL	TROTE GENERAL	X	FUERZA GENERAL	X
	16:15 - 16:35	CORE	CORE	DESPLAZAMIENTOS	X	TECNICA BASICA SIN ARMA	X
	16:40 - 17:10	FUERZA GENERAL	FUERZA GENERAL		X	TECNICA CON ARMA	
	17:10 - 17:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	X	ESTIRAMIENTO	X

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		FEBRERO 08 A FEBRERO 14 DEL 2026					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	X	CALENTAMIENTO	X
	15:50 - 16:10	FUERZA GENERAL	SALTOS LATERALES	RESISTENCIA AEROBICA	X	TROTE	X
	16:15 - 16:35	TECNICA BASICA SIN ARMA	CORE	TECNICA Y COMBATES	X	FUERZA TREN INFERIOR Y SUPERIOR	X
	16:40 - 17:10	TECNICA CON ARMA	DESPLAZAMIENTOS		X	ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO	
	17:10 - 17:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	X	ESTIRAMIENTO	X

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		FEBRERO 15 A FEBRERO 21 DEL 2026					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	X	CALENTAMIENTO	X
	15:50 - 16:10	VELOCIDAD GENERAL	SALTOS REACTIVOS	VELOCIDAD GENERAL	X	RESISTENCIA AEROBICA	X
	16:15 - 16:35	DESPLAZAMIENTOS	COMBATES	DESPLAZAMIENTOS	X	TECNICA CONTINUA	X
	16:40 - 17:10	REACCION CON ARMA		REACCION CON ARMA	X	COMBATES	
	17:10 - 17:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	X		X

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		FEBRERO 22 A FEBRERO 28 DEL 2026					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	X	CALENTAMIENTO	X
	15:50 - 16:10	FUERZA GENERAL	REPASO TECNICO	RESISTENCIA AEROBICA	X	REPASO TECNICO	X
	16:15 - 16:35	DESPLAZAMIENTOS	COMBATES	TECNICA CONTINUA	X	COMBATES	X
	16:40 - 17:10	TECNICA CON ARMA		COMBATES	X		
	17:10 - 17:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO		X	ESTIRAMIENTO	X

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	1
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 02 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	REACTIVAR LOS MUSCULOS Y FORTALECER MIEMBRO SUPERIOR E INFERIOR				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos	1. 10 rep x articulacion 5 min 2. 12 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Fortalecimiento muscular miembro superior e inferior	1. 3 ejercicios de CORE 2. 3 Series de ejercicios de Abdominales 3. 3 Series de ejercicios de espalda transferencia (burpees con trote y salida en velocidad)	3 series x cada ejercicio 1 min ejecucion (3 ejercicios variados) 1 min de descanso tiempo total de trabajo: 15 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1. Trote suave de transferencia para volver a la calma 2.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior	1. 5 min 2. 10 min
		TOTAL TIEMPO	90 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	2
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 03 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	REACTIVAR LOS MUSCULOS Y FORTALECER MIEMBRO SUPERIOR E INFERIOR				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 12 minutos	1. 10 rep x articulacion 5 min 2. 12 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Fortalecimiento muscular miembro superior e inferior	1. 3 ejercicios de CORE 2. 3 series de ejercicios de Abdominales 3. 3 Series de ejercicios de espalda transferencia (burpees con trote y salida en velocidad) 4. Retroalimentacion de desplazamientos y gestos tecnicos	3 series x cada ejercicio 1 min ejecucion (3 ejercicios variados) 1 min de descanso tiempo total de trabajo: 25 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior	1. 10 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	3
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 04 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	REACTIVAR LOS MUSCULOS Y FORTALECER MIEMBRO SUPERIOR E INFERIOR				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote sobre las pistas con cambio de velocidad	1. 10 rep x articulacion 5 min 2. 10 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Desplazamientos	1. Desplazamiento en punta de pies - Desplazamiento punta de pies dos sentadillas 2. Desplazamiento en saltillos 3. Desplazamiento con elevacion de rodillas 4. Desplazamiento en sentadilla 5. Desplazamiento con fondos, cambios de direccion y velocidad	2 series x cada ejercicio tiempo total de trabajo: 30 min Macro pausa: 5 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1. Trote de vuelta a la calma 2..Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior	1. 6 min 2. 10 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	



SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	4
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 06 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	CONDICIÓN FÍSICA GENERAL + FUNDAMENTOS TECNICOS				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Skipping, taloneo elevaciones de rodilla	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Fuerza general 2. Técnica básica sin arma 3. Técnica con arma	1. Fuerza general 3 series Sentadillas x15 Flexiones x 15 Plancha frontal 30–40 seg Zancadas x10 por pierna 2. Técnica básica sin arma - Posición de guardia (correccion de postura) - desplazamiento adelante y atrás ritmo suave - Control del equilibrio 3. Técnica con arma - En guardia: extension de brazo - Ataques simples - Trabajo de precisión a blanco fijo	3 series x cada ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 60 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 10 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	5
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 09 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	CONDICIÓN FÍSICA GENERAL + FUNDAMENTOS TECNICOS				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Skipping, taloneo elevaciones de rodilla	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Fuerza general 2. Técnica básica sin arma 3. Técnica con arma	1. Fuerza general 3 series Sentadillas x15 Flexiones x 15 Plancha frontal 30–40 seg Zancadas x10 por pierna 2. Técnica básica sin arma - Posición de guardia (correccion de postura) - desplazamiento adelante y atrás ritmo suave - Control del equilibrio 3. Técnica con arma - En guardia: extension de brazo - Ataques simples - Trabajo de precisión a blanco fijo	3 series x cada ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 60 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 10 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	6
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 10 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, ESCALERAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	COORDINACION + DESPLAZAMIENTOS				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento 3. Saltos laterales suaves	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Saltos laterales suaves	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Coordinacion y estimulos de reaccion 2. Fuerza de CORE 3. Desplazamientos especificos	1. Fuerza general - Coordinacion en escaleras - ante señales visuales o auditivas (salidas rápida) Reacción a estímulos (voz o palmada) 2. Fuerza del core - Plancha lateral - Bird-dog - Abdominales 3. Desplazamientos especificos - Pasos adelante y atras continuos -coordinacion de desplazamientos -Cambios de ritmo	3 series x cada ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 65 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos 3. Relajacion muscular	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	7
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 11 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	RESISTENCIA AEROBICA + TECNICA				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Skipping, taloneo elevaciones de rodilla	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Resistencia aerobica 2. Tecnica Continua 3. Combates tecnicos	1. Resistencia aerobica - ejercicios de resistencia x tiempo 2. Tecnica continua - Desplazamientos prolongados -ataques simples continuos - trabajo de posturas bajo fatifa -resistencia 3. combates tecnicos	2 series x ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 70 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	8
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 13 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	FUERZA - PROPIOCEPCION				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Skipping, taloneo elevaciones de rodilla	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Fuerza tren inferior 2. Fuerza tren superios 3. Estabilidad y equilibrio	1. Fuerza tren inferior -Sentadilla isométrica Zancadas con pausa Saltos suaves controlados 2. Fuerza tren superior - Trabajo de hombro con banda - Flexiones - Fondos en banco 3. Estabilidad y equilibrio - Balance sobre una pierna - Trabajo propioceptivo	2 series x ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 70 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	



SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	9
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 16 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	VELOCIDAD + REACCION				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Saltos reactivos	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Salidas en velocidad 5m 10m 14m mediante estimulos 2. Desplazamientos con velocidad 3. Reaccion con arma	1. Salidas en velocidad - acostados boca arriba a la señal auditiva salir en velocidad a una distancia de 10m, regresar y volver a la posicion inicial 2. Desplazamientos con velocidad - Ataques con explosividad - Desplazamiento atrás rapidos Series cortas de desplazamientos 3. Reaccion con arma - Ataque a la señal Defensa Simple - Precision al blanco	2 series x ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 70 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	10
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 17 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	TECNICA + TRABAJO GLOBAL				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Saltos reactivos	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Repaso tecnico general 2. Combates con objetivos tecnicos	1. Repaso tecnico general - Combinacion de desplazamiento - Combate libres supervisado - simulacion de competencia	2 series x ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 70 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos 3. Retroalimentacion de la sesion	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	11
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 18 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	VELOCIDAD + REACCION				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Saltos reactivos	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Salidas en velocidad 5m 10m 14m mediante estimulos 2. Desplazamientos con velocidad 3. Reaccion con arma	1. Salidas en velocidad - acostados boca arriba a la señal auditiva salir en velocidad a una distancia de 10m, regresar y volver a la posicion inicial 2. Desplazamientos con velocidad - Ataques con explosividad - Desplazamiento atrás rapidos Series cortas de desplazamientos 3. Reaccion con arma - Ataque a la señal Defensa Simple - Precision al blanco	2 series x ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 70 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	12
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 20 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	RESISTENCIA AEROBICA + TECNICA				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Skipping, taloneo elevaciones de rodilla	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Resistencia aerobica 2. Tecnica Continua 3. Combates tecnicos	1. Resistencia aerobica - ejercicios de resistencia x tiempo 2. Tecnica continua - Desplazamientos prolongados -ataques simples continuos - trabajo de posturas bajo fatifa -resistencia 3. combates tecnicos	2 series x ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 70 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	13
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 23 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	REACTIVAR LOS MUSCULOS Y FORTALECER MIEMBRO SUPERIOR E INFERIOR				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote sobre las pistas con cambio de velocidad	1. 10 rep x articulacion 5 min 2. 10 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Fortalecimiento muscular miembro superior e inferior	1. Desplazamiento en punta de pies - Desplazamiento punta de pies dos sentadillas 2. Desplazamiento en saltillos 3. Desplazamiento con elevacion de rodillas 4. Desplazamiento en sentadilla 5. Desplazamiento con fondos, cambios de direccion y velocidad	2 series x cada ejercicio tiempo total de trabajo: 30 min Macro pausa: 5 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1. Trote de vuelta a la calma 2..Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior	1. 6 min 2. 10 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	14
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 24 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	TECNICA + TRABAJO GLOBAL				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Saltos reactivos	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Repaso tecnico general 2. Combates con objetivos tecnicos	1. Repaso tecnico general - Combinacion de desplazamiento - Combate libres supervisado - simulacion de competencia	2 series x ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 70 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos 3. Retroalimentacion de la sesion	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	15
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 25 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	RESISTENCIA AEROBICA + TECNICA				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Skipping, taloneo elevaciones de rodilla	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Resistencia aerobica 2. Tecnica Continua 3. Combates tecnicos	1. Resistencia aerobica - ejercicios de resistencia x tiempo 2. Tecnica continua - Desplazamientos prolongados -ataques simples continuos - trabajo de posturas bajo fatifa -resistencia 3. combates tecnicos	2 series x ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 70 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

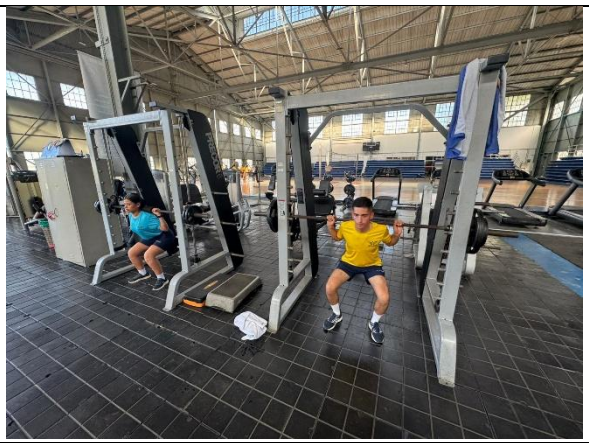
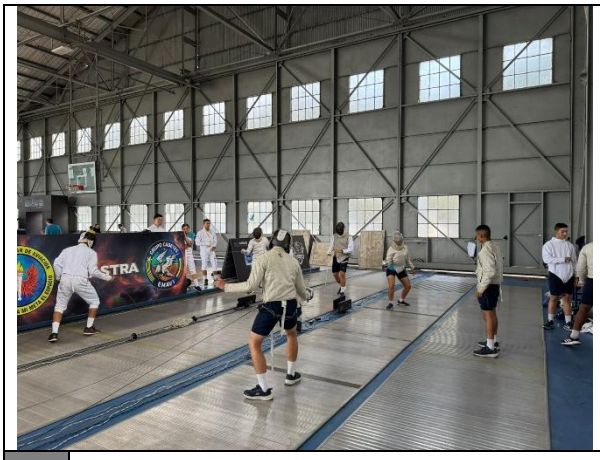
DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	16
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	FEBRERO 27 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	TECNICA + TRABAJO GLOBAL				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Saltos reactivos	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Repaso tecnico general 2. Combates con objetivos tecnicos	1. Repaso tecnico general - Combinacion de desplazamiento - Combate libres supervisado - simulacion de competencia	2 series x ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 70 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos 3. Retroalimentacion de la sesion	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

REGISTRO FOTOGRÁFICO FEBRERO 2026
ESCUELA MILITAR DE AVIACION
AREA DEPORTES – GRUPO CADETES - ESGRIMA SABLE

	
ORGANIZACIÓN SALA DE ENTRENO	CALENTAMIENTO Y ACTIVACION
	
ENTRENAMIENTO FORTALECIMIENTO ZONA MEDIA CORE	FORTALECIMIENTO MUSCULAR EN GIMNASIO
	
SESION DE FLEXIBILIDAD	TRABAJO DE RESISTENCIA AEROBICA

	
TROTE CONTINUO LARGA DISTANCIA	FORTALECIMIENTO FISICO CORE
	
FORTALECIMIENTO MUSCULAR EN GYM	FORTALECIMIENTO MUSCULAR EN GYM
	
COMBATES CON OBJETIVOS TECNICOS	COMBATES CON OBJETIVOS TECNICOS

	
DESPLAZAMIENTO TECNICO Y COORDINACION	PRIMER CHEQUEO (OBSERVACION DE RESULTADOS Y AVANCES)
	
SALIDAS EN VELOCIDAD - REACCION	FORTALECIMIENTO MUSCULAR - CORE
	
DESPLAZAMIENTOS TECNICOS	COMBATES CON ONJETIVOS TECNICOS

	
COMBINACION DE DESPLAZAMIENTOS TECNICOS	TRABAJO DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR

SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ - ENTRENADOR DE ESGRIMA ESPADA Y SABLE