Período de Informe	**FEBRERO DE 2026**				
Nombre contratista	DIEGO ANDRES POSADA GIRALDO				
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	1017230955		
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE RUGBY				
Deporte / modalidad	**RUGBY/ SEVENS Y QUINCES**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**0**	**Masculino** Nro.	**27**	
Supervisor del contrato	**ALEJANDRO NAVARRO RINCÒN**				
Número del contrato	138 DE 2026	**Informe de actividades No**	01		
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR ASISTENTE PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS PARA ACOMPAÑAR A LA LIGA ANTIOQUEÑA DE RUGBY, EN LA MODALIDAD SEVENS Y QUINCES RAMA MASCULINA, CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS, 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	JERONIMO VAZQUEZ MONTOYA	1000	10	10	100%
2	NICOLAS CASTRO HERNANDEZ	1000	10	5	50%
3	JUAN SEBASTIAN PIETRO GARZON	1000	10	10	100%
4	SEBASTIAN SANTA GUTIERREZ	1000	10	10	100%
5	MIGUEL NOREÑA HERNANDEZ	1000	10	5	50%
6	SEBASTIAN HENAO HIDALGO	1000	10	10	100%
7	SAMUEL GRISALES PIEDRAHITA	1000	10	10	100%
8	JUAN SEBASTIAN ESPINOSA ZEA	1000	10	10	100%
9	SANTIAGO RIVERA RIOS	1000	10	7	70%

10	JOSE MANUEL ROMERO HERNANDEZ	1000	10	5	50%
11	DEINER ALEJANDRO LOPERA PARRA	1000	10	10	100%
12	KEVIN RUIZ GOMEZ	1000	10	10	100%
13	JUAN PABLO DURANGO VANEGAS	1000	10	10	100%
14	SAMUEL HOYOS GARCIA	1000	10	10	100%
15	JUAN JOSE PALACIOS AGUDELO	1000	10	10	100%
16	ALEJANDRO GONZALEZ VIVEROS	1000	10	7	70%
17	JACOBO GOMEZ GONZALEZ	1000	10	0	0%
18	YEIMER VALENCIA GALLEGO	1000	10	5	50%
19	ISAAC OCHOA URREA	1000	10	5	50%
20	MATEO GIRALDO GIRALDO	1000	10	5	50%
21	ANGEL ANDRES ORREGO GIRALDO	1000	10	5	50%
22	NICOLAS FRANCO GIL	1000	10	5	50%
23	YHOJAN CABRERA BAREÑO	1000	10	5	50%
24	KLEIVER JOSE COLORADO BOLIVAR	1000	10	6	60%
25	SANTIAGO JESUS FLOREZ BERNAL	1000	10	5	50%
26	EMANUEL GIRALDO ALVAREZ	1000	10	7	70%
27	BRUSE ALEJANDRO MARTINEZ MARULANDA	1000	10	6	60%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	- MEJORA DE LAS DESTREZAS TECNICAS DEL PASE Y EL TACKLE - MEJORAR EL DUELO Y TOMA DE DECISIONES - DESARROLLAR LA POTENCIA Y COMPOSICION CORPORAL
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	- PASES ANALITICOS (ESTATICO, CAMINANDO TROTANDO), RAP (RECIBO ACELERO Y PASO) - ENCUADRE CON ESCUDO, TACKLE FRONTAL - DUELOS 1 VS 1, 1 VS 1 + 1, - TOMA DECISION 2 VS 0, 3 VS 0 - JUEGO DESDE RUCK - TRABAJO DE FUERZA EN EL GIMNASIO DE CASTILLA CON EJERCICIOS PRIMARIOS = SENTADILLA ATRÁS, PECHO PLANO, PRESS MILITAR, EJERCICIOS DE POTENCIA, TRUSHTER, TECNICA CARGADA Y ARRANQUE, PUSH PRESS, SALTOS LARGOS Y AL CAJON ADEMAS DE

	FROTALECIMIENTO DE LAZONA CORE
Semana 2	- ENCUADRE CON ESCUDO, TACKLE FRONTAL - DUELOS 1 VS 1, 1 VS 1 + 1, - TOMA DECISION 2 VS 0, 3 VS 0 - JUEGO DESDE RUCK - TRABAJO DE FUERZA EN EL GIMNASIO DE CASTILLA CON EJERCICIOS PRIMARIOS = SENTADILLA ATRÁS, PECHO PLANO, PRESS MILITAR, EJERCICIOS DE POTENCIA, TRUSHTER, TECNICA CARGADA Y ARRANQUE, PUSH PRESS, SALTOS LARGOS Y AL CAJON ADEMAS DE FROTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE
Semana 3	- PASES ANALITICOS (CAMINANDO TROTANDO), RAP (RECIBO ACELERO Y PASO), OLAS DE PASES DESESTRUCTURADOS - TACKLE FRONTAL, TACKLE LATERAL - DUELOS 1 VS 1, 1 VS 1 + 1, 2 VS 2 - TOMA DECISION 2 VS 0, 3 VS 0, 2 VS 1, 3 VS 1 - JUEGO DESDE SALIDAS DE CENTRO - TRABAJO DE FUERZA EN EL GIMNASIO DE CASTILLA CON EJERCICIOS PRIMARIOS = SENTADILLA ATRÁS, PECHO PLANO, PRESS MILITAR, EJERCICIOS DE POTENCIA, TRUSHTER, TECNICA CARGADA Y ARRANQUE, PUSH PRESS, SALTOS LARGOS Y AL CAJON ADEMAS DE FROTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE
Semana 4	- PASES ANALITICOS (CAMINANDO, TROTANDO), RAP (RECIBO ACELERO Y PASO), PASE Y REPOSICION - TACKLE FRONTAL, TACKLE LATERAL - DUELOS 1 VS 1, 1 VS 1 + 1, 2 VS 2 - TOMA DECISION 2 VS 0, 3 VS 0, 2 VS 1, 3 VS 1, VERTICE - JUEGO DESDE SALIDAS DE CENTRO - TRABAJO DE FUERZA EN EL GIMNASIO DE CASTILLA CON EJERCICIOS PRIMARIOS = SENTADILLA ATRÁS, PECHO PLANO, PRESS MILITAR, EJERCICIOS DE POTENCIA, TRUSHTER, TECNICA CARGADA Y ARRANQUE, PUSH PRESS, SALTOS LARGOS Y AL CAJON ADEMAS DE FROTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE
Semana 5	N/A

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
N/A

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
N/A

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	- MEJORA DE LAS DESTREZAS TECNICAS DEL PASE Y EL TACKLE - MEJORAR EL DUELO Y TOMA DE DECISIONES - DESARROLLAR LA POTENCIA Y COMPOSICION CORPORAL
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	- PASES ANALITICOS (CAMINANDO, TROTANDO), RAP (RECIBO ACELERO Y PASO) - PASES 2 VS 0 Y 3 VS 0 (PROFUNDIDAD, PASES A 45°) - ENCUADRE CON ESCUDO, TACKLE FRONTAL - DUELOS 1 VS 1, 1 VS 1 + 1, - UNIDADES (DELANTEROS TRABAJO POSTURAL, TRABAJO EN DE CELULAS, LINEAS SEMIATAQUES Y JUEGO AL PIE - TRABAJO DE FUERZA EN EL GIMNASIO DE CASTILLA CON EJERCICIOS PRIMARIOS = SENTADILLA ATRÁS, PECHO PLANO, PRESS MILITAR, EJERCICIOS DE POTENCIA: CARGADA, ARRANQUE, PUSH PRESS, TRUSHTER. EJERCICIOS DE TRANSFERENCIA DE PLIOMETRIA CON SALTOS LARGOS, SALTOS AL CAJON, EJERCICIOS DE COORDINACION MAS SALTOS. FORTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE Y EJERCICIOS ESTABILIZADORES
Semana 2	- PASES ANALITICOS (CAMINANDO, TROTANDO), RAP (RECIBO ACELERO Y PASO) - PASES 2 VS 0 Y 3 VS 0 (PROFUNDIDAD, PASES A 45°) - ENCUADRE CON ESCUDO, TACKLE FRONTAL - DUELOS 1 VS 1, 1 VS 1 + 1, - UNIDADES (DELANTEROS TRABAJO POSTURAL, TRABAJO EN DE CELULAS, LINEAS SEMIATAQUES Y JUEGO AL PIE - TRABAJO DE FUERZA EN EL GIMNASIO DE CASTILLA CON EJERCICIOS PRIMARIOS = SENTADILLA ATRÁS, PECHO PLANO, PRESS MILITAR, EJERCICIOS DE POTENCIA: CARGADA, ARRANQUE, PUSH PRESS, TRUSHTER. EJERCICIOS DE TRANSFERENCIA DE PLIOMETRIA CON SALTOS LARGOS, SALTOS AL CAJON, EJERCICIOS DE

	COORDINACION MAS SALTOS. FORTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE Y EJERCICIOS ESTABILIZADORES
Semana 3	- PASES ANALITICOS (CAMINANDO, TROTANDO), RAP (RECIBO ACELERO Y PASO) - PASES 2 VS 0 Y 3 VS 0 (PROFUNDIDAD, PASES A 45°) - ENCUADRE CON ESCUDO, TACKLE FRONTAL - DUELOS 1 VS 1, 1 VS 1 + 1, 2 VS 2 - UNIDADES (DELANTEROS TRABAJO LINE OUT Y SCRUM, TRABAJO EN DE CELULAS, LINEAS SEMIATAQUES Y JUEGO AL PIE - LANZAMIENTOS DESDE LINE OUT Y SCRUM - TRABAJO DE FUERZA EN EL GIMNASIO DE CASTILLA CON EJERCICIOS PRIMARIOS = SENTADILLA ATRÁS, PECHO PLANO, PRESS MILITAR, EJERCICIOS DE POTENCIA: CARGADA, ARRANQUE, PUSH PRESS, TRUSHTER. EJERCICIOS DE TRANSFERENCIA DE PLIOMETRIA CON SALTOS LARGOS, SALTOS AL CAJON, EJERCICIOS DE COORDINACION MAS SALTOS. FORTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE Y EJERCICIOS ESTABILIZADORES
Semana 4	- PASES ANALITICOS (CAMINANDO, TROTANDO), RAP (RECIBO ACELERO Y PASO) - PASES 2 VS 0 Y 3 VS 0 (PROFUNDIDAD, PASES A 45°) - ENCUADRE CON ESCUDO, TACKLE FRONTAL - DUELOS 1 VS 1, 1 VS 1 + 1, 2 VS 2 - UNIDADES (DELANTEROS TRABAJO LINE OUT Y SCRUM, TRABAJO EN DE CELULAS, LINEAS SEMIATAQUES Y JUEGO AL PIE - LANZAMIENTOS DESDE LINE OT Y SCRUM - TRABAJO DE FUERZA EN EL GIMNASIO DE CASTILLA CON EJERCICIOS PRIMARIOS = SENTADILLA ATRÁS, PECHO PLANO, PRESS MILITAR, EJERCICIOS DE POTENCIA: CARGADA, ARRANQUE, PUSH PRESS, TRUSHTER. EJERCICIOS DE TRANSFERENCIA DE PLIOMETRIA CON SALTOS LARGOS, SALTOS AL CAJON, EJERCICIOS DE COORDINACION MASSALTOS. FORTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE Y EJERCICIOS ESTABILIZADORES
Semana 5	N/A

Observaciones del periodo
N/A



_____

FIRMA:

NOMBRE: DIEGO ANDRES POSADA GIRALDO