Período de Informe	**FEBRERO DE 2026**				
Nombre contratista	**CESAR AUGUSTO ACEVEDO ARANGO**				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	98632774		
Liga	LIGA DE CICLISMO DE ANTIOQUIA				
Deporte / modalidad	**BMX (BICICROSS)**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**5**	**Masculino** Nro.	**12**	
Supervisor del contrato	**DAVID TORRES MUÑOZ**				
Número del contrato	207 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 DE CICLISMO DE ANTIOQUIA, EN LA MODALIDAD DE BMX, 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	KAROL DAHIANA SEPULVEDA	21	17	7	41,17647059
2	ISABELLA MOLINA AGUIRRE	39	17	13	76,47058824
3	ANTONELLA HERRERA ECHAVARRIA	15	17	5	29,41176471
4	JUANITA CASTAÑEDA BOLAÑO	21	17	7	41,17647059
5	LUISA MARIA MUNOZ ARANGO	18	17	6	35,29411765
6	SAMUEL MONTES HENAO	36	17	12	70,58823529
7	JUAN JOSE ALZATE RUA	36	17	12	70,58823529

8	ANTHONY RODAS JARAMILLO	36	17	12	70,58823529
9	THOMAS ALZATE HOYOS	27	17	9	52,94117647
10	THOMAS DAVID VASQUEZ	36	17	12	70,58823529
11	SAMUEL ALEXANDER RODRIGUEZ OROZCO	42	17	14	82,35294118
12	MATEO GIRALDO LOPEZ	39	17	13	76,47058824
13	JUAN PABLO QUINTERO ARANGO	39	17	13	76,47058824
14	SAMUEL OCAMPO HENAO	21	17	7	41,17647059
15	MARTIN GUARIN ACEVEDO	24	17	8	47,05882353
16	EMILIANO SAMPEDRO	39	17	13	76,47058824
17	JOSE EMILIANO BARRIENTOS ARBOLEDA	48	17	16	94,11764706

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar las capacidades coordinativas y técnicas básicas, aumentar las capacidades físicas condicionales básicas, resistencia a la fuerza y a la velocidad, mejorar los conocimientos básicos del plan de entrenamiento y definir los objetivos para 2026.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	2 al 8 de febrero 2026. Conductas de entrada. Semana #1. Conocimiento básico del estado de los deportistas que inician. Generar con ellos unas charlas de los objetivos durante los primeros días. Proponer a ellos que el plan de entrenamiento se desarrolla de acuerdo a los direccionamientos de Indeportes, a las necesidades de la selección Antioquia y las competencias. (calendario Nacional) y el calendario Internacional. Las competencias locales son entrenamientos y las cargas se direccionan para poder tenerlas dentro de los planes bien distribuidas. Se inicia la semana con trabajos de resistencia base con ejercicios técnicos dentro de las repeticiones en pista donde se desarrolla además el componente técnico, ejercicios de paso a ras, paso a ras cambiando de pie en los obstáculos, pasos con pie derecho adelante y otras con pie izquierdo, pasos en diferentes técnicas con diferentes pies, para promover la lateralidad, el aprendizaje motor y todo esto promover un aprendizaje técnico “nuevo”, y con este tengamos mas dominio motor y poder empezar a evolucionar la técnica. ejercicios de base en piso. Pasos de zigzag, y slaloms, como también ochos, para poder realizar ajustes posturales, mejorar el dominio de la bicicleta y con estos ejercicios realizar repeticiones y series que me desarrollen a su vez las capacidades físicas básicas, resistencia, velocidad, y fuerza, todos los ejercicios van a su vez desarrollando todas estas habilidades en su conjunto. en fuerza, inicio con trabajos de fortalecimiento general y resistencia a la fuerza, lo que se propone son actividades con el propio peso del cuerpo en gimnasio y los ejercicios de. Ejercicios de estiramiento guiados y retroalimentaciones constantes. esta semana realmente fue la 2da, se inició en enero 29 y algunos deportistas habían iniciado con sus clubes, por lo cual el estado competitivo era más alto (como la semana 3) en el cual los deportistas viajaron al 1er nacional en Cali, y los resultados empezaron a ser muy interesantes, sin embargo, se relacionan las actividades básicas de una semana como mesociclo entrante. Semanas de acumulación. O en planificación contemporánea ATR unas semanas de acumulación (muy básicas)

<table>
<tr><td>Semana 2</td><td>Del 9 al 16 de febrero semana #2 En la parte técnica se realizan trabajos con base aeróbica por repeticiones, y también con inicio de la fuerza especifica en bici por repeticiones con inclusión de algunas aceleraciones de base en bici de BMX, arranques en subida de partidor challenger y aumento de la carga progresiva en esta capacidad importante para el Bicicrosista.
Trabajos de fuerza en circuitos donde cada semana se aumenta la carga en intensidad, con un gran volumen el cual también se aumenta, circuitos donde se incluyen trabajos de fortalecimiento general, cada minuto un ejercicio y se toman descansos diferentes para producir adaptaciones fisiológicas de base para el macrociclo. Y los próximos estímulos de fuerza que deben proyectarse.
En la parte técnica, desarrollar circuitos en piso donde se generan más ajustes posturales y trabajos coordinativos en la bicicleta, donde se promueve la coordinación en la aceleración: pedaleo mejor coordinado, y buscando más eficiencia en los encadenamientos, trabajos de zigzag, ochos y slaloms para buscar coordinar mejor los movimientos ondulatorios de cuerpo bici y mejorar los apoyos y fluidez en el paso de obstáculos en piso y esto mejora los niveles de coordinación y manejo del implemento.
Trabajo de rampas, pasos controlados donde se promueve el uso y mejor movimiento del cuerpo en los saltos.
En pista se empiezan a generar más dificultad en los pasos técnicos y con diferentes exigencias en la lateralidad, pie adelante no dominante, pasos en sostenido pedaleando, pedaleando hacia atrás, y variables propuestas para dificultar la técnica a mayor exigencia y esto promueve el aprendizaje motor.</td></tr>
<tr><td>Semana 3</td><td>Sel 17 al 22 de febrero. Semana #3. En lo físico: planteamientos de fortalecimiento en circuito con gran importancia del desarrollo de fuerza base y resistencia a la fuerza, con aumentos de carga en los pesos y en las velocidades y esto progresivamente y también de acuerdo a la edad, las exigencias se van también dando en variar los ejercicios de tronco, realizando más repeticiones en estos, cambiando a unos más difíciles, en las posibles cargas que se pueden implementar. Como mancuernas, balones medicinales y bandas.
En lo técnico se hace más base en el desarrollo del paso de zigzag *seguir con ese aumento del dominio de la bici con inclusión de trabajos de resistencia aeróbica especifica, lo cual siempre propongo desde estos trabajos en los mesociclos entrantes en cada año y me han dado muy bien resultado desde el aprendizaje técnico y el desarrollo físico a su vez, se implementa estas semanas siguientes el componente técnico del sostenido, generando exigencias desde la parte técnica con cambios de pie y sostenidos de mayor dificultad, con pedaleo y buscar aumentar el número de obstáculos pedaleando en sostenido.
En esta semana se da el primer evento departamental (copa Antioquia) el cual es tomado como evento preparatorio</td></tr>
<tr><td>Semana 4</td><td>Del 23 al 28 de febrero.
Se implementan ejercicios en gimnasio progresivos. Trabajos de fuerza con mayor exigencia, donde cada deportista empieza a aumentar las cargas de trabajo y de velocidad en los ejercicios, se implementan los multisaltos en los planes.
se empiezan a implementar las cargas técnicas combinadas, con dificultades que quizá no se usen en competencia, pero aumentan su condición técnica en dominio del implemento y estas ayudan a la ejecución en pista con mayor perfeccionamiento. Implementación de trabajos técnicos más competitivos con salidas a mayor exigencia. En esta semana comparto el plan compartido con el grupo.
<table>
<tr><td>calentamiento articular, 10 pasos en llegada progresivos sostenido pedaleando.</td><td>10 aceleraciones en subida llegada.
5 pasos en 3ra (técnica dificultad 6 de 10) combinar sostenidos dobles con saltos y perfeccionar.
Partidor: 10 salidas
EN MARIANA: rampas, combinar slaloms con rampa y de regreso sostenido pedaleando y sin pedalear a baja velocidad. 1 rp cada 3 minutos, o de acuerdo a tiempo de vuelta (con 1,5 minutos de descanso. 3 series de 5 rp.</td></tr>
</table></td></tr>
</table>

	GIMNASIO (PAUTA ENVIADA)	C.M.H.: trabajo de aceleraciones con llanta arriba ajustes técnicos y fluidez, cada vez la llanta mas baja, encadenamientos con mejor coordinación agregar mas slaloms para afianzar apoyo en peraltes; incluye rampa 2 a 3 series de 5 rp. Cada repetición con pausa de descanso de 1 minuto arriba.
	calentamiento articular y ejercicios en pista, con vueltas completas o parciales de acuerdo a espacio.	10 pasos en 2da combinando pasos y aumentando velocidad en cada paso, terminar con 2 a tope. Gestos de salida 5 rp y pasar a partidor. 10 salidas 1ra recta, con selección. Pasar a CMH y realizar técnica de pedaleo con sostenido en carril (15metros) combina slalom + rampa 2 series de 5 rp con pausas más largas 2min de recuperación quieto.
	calentamiento articular, 10 pasos escalera + 300 saltos con cuerda.	C.M.H.: trabajo de aceleraciones con llanta arriba ajustes técnicos y fluidez, cada vez la llanta mas baja, encadenamientos con mejor coordinación agregar más slaloms para afianzar apoyo en peraltes; incluye rampa 2 series de 5 rp. Cada repetición con pausa de descanso de 2 minuto arriba. de quedar tiempo, libre rampa.
	calentamiento articular. Activación en recta en pista. De acuerdo a espacio. 15 min.	3ra recta 5 rp. 2da recta 5 rp. 8 a 10 salidas partidor. Esta pauta con énfasis de semi puesta a punto para competencia Sábado.

Semana 5

En febrero no da para semana 5. Ya que la semana inició se comparte el plan de fuerza (semana 4)

	DIA 1 Martes		DIA 2 jueves
lugar	primer piso. Debajo partidor.	lugar	primer piso. Debajo partidor.

	hora	3:00 p.m.	hora	3:00 p.m.
	Warm up	Calentamiento articular + coordinación escalera piso + 300 saltos con la cuerda.	Warm up	Calentamiento articular + coordinación escalera piso + 300 saltos con la cuerda.
		CIRCUITO 4 SERIES 1min/estación		CIRCUITO 4 SERIES 1min/estación
	1	ABDOMEN CURL BASE RODILLAS ARRIBA TODO 90GRADOS 30 RP.	1	ABDOMINALES LATERALES, CURL TOCA MANO TOBILLO, 15-15 O 20-20
	2	DORSALES WILLIAMS 15-15 RP	2	DORSALES: SUBE PECHO 15; SUBE PIES DESDE CADERA 15 RP
	3	SENTADILLA COJIN INESTABLE 10RP (+Q) aumento peso.	3	SENTADILLA COJIN INESTABLE 10RP (+Q) aumento peso.
	4	PECHO PISO O FACILITADO 10 RP, o pecho plano banca.	4	PECHO PISO O FACILITADO 10 RP, o pecho plano banca.
	5	CORE APOYO CODOS. RODILLA A CODO 10-10 RP	5	CORE APOYO CODOS. Sube pie 15/15 sin intercalar.
	6	CORE LATERAL BRAZO ADENTRO Y SALE ARRIBA.	6	CORE LATERAL ondulando cadera, 15-15rp SG
	7	TIJERA COJINES INESTABLES 10-10 RP, con banda elástica en cadera resistencia atrás	7	TIJERA COJINES INESTABLES 10-10 RP, con banda elástica en cadera resistencia atrás
	8	halón TRX 10-12 RP	8	BICEPS 10 RP
	9	PANTORRILLA 20-20 RP. Unipodal	9	PANTORRILLA 20-20 RP. Unipodal
	10	5 PASOS PLIO VALLAS X4	10	5 PASOS PLIO VALLAS X4

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Primera parada nacional en Cali, Valle del cauca. Valida I y II. 7 y 8 de febrero 2026. - Categoría 15 años expertos Juan José Alzate, 4to y 6to puesto respectivamente. Thomas Alzate, 6to valida I y 3er puesto (bronce) valida II. Anthony Rodas Jaramillo, 5to en semi, y - Categoría 14 años expertos.

Martín Guarín Acevedo 5to puesto valida I, y 6to puesto en semifinales de la valida II.
Samuel Alexander Rodríguez Orozco 6to puesto y 3ro (bronce) valida II.

- Categoría Expertos 13.

José Emiliano Barrientos Arboleda 3er puesto (bronce) valida I, y 7mo puesto valida II.
Mateo López Gómez, 4to puesto valida I, y 3er puesto (bronce) valida II
Emiliano Sampedro, 7mo puesto en semifinales valida I.

- Damas 14

Antonella Herrera Echavarría 5ta valida I. caída en valida II en semis.
Antonia Cárdenas 5to puesto en semi valida I, y 6to puesto en semi valida II,

En 15-16 damas (agrupadas en 1 sola categoría) las mejores de Antioquía están por fuera de las 16 mejores. Lo cual genera una brecha generacional, y las que hay mayores de 17 (Valentina Jimenez y sub 23 Mariana Agudelo, valentina Muñoz, Nicole Foronda, deben durarnos por lo menos 4 u 8 años más. En estos momentos para JJNNJJ 2028, se contaría con Antonella Puyo, y Antonella Herrera y las que alcancemos a formar en estos últimos 3 años (a nov 2028) *2años y 9 meses.
En varones hay renovación, sin embargo se deben de buscar estrategias para trabajar con un grupo más fortalecido de 4 a 5 deportistas por categoría (12-13-14-15 máximo) y los de 15 este 2026 hacer transición a grupo de Wilson *selección.

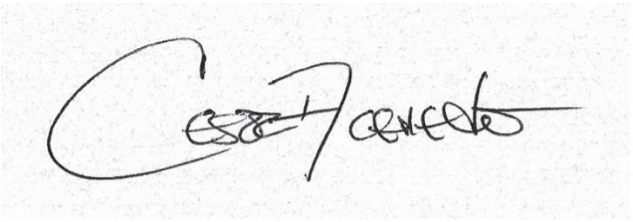
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
NINGUN CONTROL, solo reuniones iniciales oficiales de Entrenadores Indeportes Antioquia. Dirigida por el gerente y sub gerentes y también los encargados del área metodológica.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Marzo. Mejorar las capacidades condicionales especiales para los Bicicrosistas, aumento de fuerza hipertrófica selectiva y los componentes de fuerza rápida, con algunos deportistas más desarrollados, aumentar la fuerza máxima, con progresiones y pautas muy bien direccionadas y buscar dentro de esta, que la técnica sea muy bien ejecutada. Mejorar las habilidades técnicas en pista y fuera de esta en las diferentes técnicas específicas del BMX.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Semana #1. 2 al 8 de marzo. Fuerza. Trabajos de hipertrofia selectiva y ejercicios de desarrollo técnico de ejercicios de fuerza derivados del levantamiento de pesas. Dos días fuerza completa y un día con taller de fuerza (sábado) Trabajos de desarrollo técnico en técnicas variadas, especialmente con desarrollo en sostenido. Y en salidas. Repeticiones y trabajos de inicio con trabajos de tracciones asistidas para mejorar los primeros pedalazos en la aceleración.

	Trabajos competitivos en partidor. Salidas en grupos en partidor y en recorrido. A reacción y con ejercicios de pasos a mayor velocidad en pista con técnicas ajustadas a los alcances individuales.
Semana 2	Semana #2. 9 al 15 de marzo. Semana con Parada 2. Copa nacional. Validas III y IV. Manizales Trabajos de fuerza con mismos componentes sin modificaciones para obtener mayor sobrecompensación (sin perder objetivo) pero si con 1 sesión menos. Descansando el jueves y generando una recuperación extra para poder generar un desarrollo competitivo mejor en la parada. La cual servirá como test o termómetro para seguir ajustando las cargas y buscar el pico en junio-julio (gran nacional* el trabajo técnico se ajusta para poder aplicar los aprendizajes técnicos y aumento de capacidades físico condicionales, a la velocidad máxima alcanzada por cada deportista. Ajustes y mejoras en pasos técnicos (*puesta a punto) Trabajos de velocidad en plano para soltar (martes post fuerza) ajustes en cargas para poder estar con una mini sobre compensación sábado y domingo.
Semana 3	Semana #3. 16 al 22 de marzo. Semana mixta, un poco de restablecimiento y enfatizar mucho más en el aprendizaje técnico, para buscar recuperar y seguir aumentando el desarrollo técnico, y aumentar progresivamente la carga y volver a las cargas de semana anterior. Buscando más hipertrofia, fuerza máxima y mejorar la aceleración en pedaleo. En rampa empezar a combinar y hacer transición del ejercicio de sostenido en las rampas, ondulando y acomodando mucho mejor en las caídas, proyectar el centro de gravedad y la bicicleta al frente. Inicio de trabajos de velocidad para soltar, aceleraciones más en plano, ejercicios de gestos de salida combinados con las aceleraciones con la llanta delantera arriba. Y ejercicios de zigzag y slaloms que afianzan más el dominio de la bicicleta
Semana 4	Semana #4. 23 al 29 de marzo. Trabajos de fuerza con mayor seguimiento de la asimilación de las cargas en los deportistas más grandes 13-14 años, y ajustar, los planeamientos deben ser más puntuales e ir a aplicarlos a la bici, en la aceleración y en la técnica en pista. Para que esta se vaya transfiriendo (usando mejor) y que la fuerza adquirida realmente se aproveche, (trabajos técnicos) para poder ir a máxima velocidad posible en pista usando las diferentes técnicas. En el desarrollo técnico, mucho trabajo y volumen en trabajo en sostenido, sostenido pedaleando, sostenido seguido, fraccionado y mayor cantidad de obstáculos, como también combinados con saltos. en salida trabajos de ajustes y algunos deportistas hacer tracciones asistidas en gesto de salida. Con bandas de poder. Trabajos de velocidad, aceleración piso y lanzados en SX.
Semana 5	Semana #5. 30 al 31 de marzo. Semana completa. Inicio semana santa. Trabajos de fuerza: aumento de carga en porcentajes y evaluación a algunos deportistas. Con apoyo de preparadores físicos? Coordinar. Trabajo de fuerza con aumento progresivo de la carga, ejercicios más específicos y con exigencia técnica a mayor nivel. Ejercicios de pliometría más intensos y específicos. Trabajo de arranques los lunes y de soltar los jueves. (velocidad) combinado con la fuerza. En los aspectos técnicos, realizaremos más profundidad de trabajo de sostenido y algunas transiciones a salto. Y mucho énfasis en los trabajos de salida con trabajos de fuerza asistida en arranques y gestos de salida. Estos con los deportistas que se proyectan más, y que se vienen afianzando mucho más en el grupo.

	En los trabajos específicos de la salida controlar tiempos en 20 metros y buscar los retos de bajar el tiempo. Para estas semanas los días de salidas se realizarán con chocles. Trabajar de lunes a jueves. El viernes santo descanso. Sábado y domingo tareas a los deportistas.

Observaciones del periodo
El año inicio con un gran grupo de deportistas que se convocó el año 2025, con algunas evaluaciones que terminamos y que en este inicio de año se tienen unos resultados que serán evidenciados y comparados con la primer parada feb 2026 departamental y definir los deportistas y hoja de ruta 2026, buscando la renovación de los deportistas de selección Antioquía, y las estrategias para ganar las categorías de los 12 a los 16 años, teniendo en cuenta que los de 16 ya están con selección, pero se aportará desde el CEDEP y de los deportistas de transición (grupo de desarrollo)



_____

FIRMA:

NOMBRE: CESAR AUGUSTO ACEVEDO ARANGO