Período de Informe	**FEBRERO DE 2026**			
Nombre contratista	**JORGE WILSON JARAMILLO CEBALLOS**			
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	7081056	
Liga	LIGA DE CICIISMO DE ANTIOQUIA			
Deporte / modalidad	**BMX**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**5**	**Masculino** Nro.	**13**
Supervisor del contrato	**DAVID TORRES MUÑOZ**			
Número del contrato	209 DE 2026	**Informe de actividades No**	01	
Objeto del Contrato	**Prestación de servicios de un entrenador principal para desarrollar el proceso de planificación y preparación de los atletas de la liga de ciclismo de Antioquia, en la modalidad de BMX con el fin de desarrollar todo 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)
SELECCIÓN BMX					
1	MARIANA PAJON L	?	31 U de E	?	% ?
2	NICOLE FORONDA C	45 h	31 U de E	15 U de E	50%
3	MARIANA AGUDELO M	84 h	31 U de E	28 U de E	90,3%
4	VALENTINA MUÑOZ V	93 h	31 U de E	31 U de E	100 %
5	VALENTINA JIMENEZ R	84 h	31 U de E	28 U de E	100%
6	DIEGO A ARBOLEDA O	?	31 U de E	? U de E	?
7	MATEO CARMONA V	?	31 U de E	?	?
8	SANTIAGO SANTA M	45 h	31 U de E	15 U de E	50%
9	JUAN JOSE ARANGO	48 h	31 U de E	16 U de E	50%
10	ISAAC GRANADOS	93 h	31 U de E	31 U de E	100%

11	TOMAS MARTINEZ	93 h	31 U de E	31 U de E	100%
12	JUAN JOSE LOPEZ P	42 h	31 U de E	14 U de E	49%
13	SAMUEL MARULANDA G	30 h	31 U de E	10 U de E	32%
PRESELECCION BMX					
14	MATHIAS SERNA R	33 h	31 U de E	31 U de E	100%
15	SAMUEL ARBELAEZ A	72 h	24 U de E	24 U de E	100%
16	SAMUEL RESTREPO P	72 h	24 U de E	24 U de E	100%
17	NICOLAS GUZMAN C	72 h	24 U de E	24 U de E	100%
18	ALEJANDRO SEPULBEDA M	72 h	24 U de E	24 U de E	100%
19					
20					
OBSERVACIONES: se programaron para este mesociclo 31 entrenamiento con los elites y con los de la preselección, 24 entrenamientos. 4 días de descansos activos, generalmente un día de la semana previo a un campeonato, y Descanso activo (DA), este mesociclo, es la II fase del macrociclo I, al principio se corrió I y II copa Nacional del 2026.					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Avanzar en ir alcanzando la forma deportiva ideal de los corredores para las exigencias de las competencias (copas nacionales, internacionales y mundiales) principales. mediante el entrenamiento, enfocados hacia el alto rendimiento, exigencia en el desarrollo del plan, mediciones continuas en el campo y monitoreo (Test de campo) de los aspectos relevantes desde lo técnico, físicos y competitivo y el apoyo en el área psicosocial en Indeportes.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	En las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento donde se incluyan, movilidad articular, pasadas de rampas, 8s, habilidades técnicas que le permiten al corredor más dominio del implemento, seguridad y confianza en el desempeño del entrenamiento. 1 sesiones de gimnasio (sesiones de fuerza máxima combinada con fuerza explosiva). 35 gestos de salida con arranque, acelerando de 20 a 30 m 40 salidas con pasadas de primera recta y algunas combinaciones con segunda recta. 30 rps de pasadas de rectas en diferentes sesiones de pista, mejorando y perfeccionando la técnica en la pasada de montículos (ambientándonos para la carrera Pliometría 80 rps (multi - saltos + drop jump + squat jump) 2,5 horas de bicicleta sobre rodillos en recuperación activa, trabajo específico para el bmx(cadencia) y predisposición para la carrera. Constantemente nosotros debemos hacer un trabajo invisible de hablar con los corredores para orientarlos en los aspectos motivacionales, disciplina, enfoque hacia la competencia, proyecciones a futuro con el deporte y con las metas personales de vida. Observación: microciclo competitivo, en este se realizaron 5 entrenamientos, un día de descanso(viaje), 2 días de competencia. I y II COPA NACIONAL DE BMX FEDERACION COLOMBIANA DE CICLISMO LUGAR: CALI – VALLE, FECHA 6 – 8 DE FEBRERO
Semana 2	En las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento donde se incluyan, movilidad articular, pasadas de rampas, 8s, habilidades técnicas que le permiten al corredor más dominio del implemento, seguridad y confianza en el desempeño del entrenamiento. 2 sesiones de GYM (sesiones de fuerza máxima combinada con fuerza explosiva). 60 gestos de salida con arranque, acelerando de 20 a 30 m

	39 salidas con pasadas de primera recta y algunas combinaciones con segunda recta. 65 rps de pasadas de rectas en diferentes sesiones de pista, mejorando y perfeccionando la técnica en la pasada de montículos. 20 arranques en la bicicleta de ruta de una distancia de 100 y 150 m, en el aeroparque. Ellos tienen un descanso activo de 8 minutos. Después de este trabajo 8 arranques de 70 m en la bicicleta de bmx. 35 rps de pasadas de rampa con diferentes amplitudes Pliometría 210 rps (multi - saltos + drop jump + squat jump) 3 horas y media de bicicleta en descanso activo, trabajo específico para el bmx(cadencia). 40 km de ruta (descanso activo Constantemente nosotros debemos hacer un trabajo invisible de hablar con los corredores para orientarlos en los aspectos motivacionales, disciplina, enfoque hacia la competencia, proyecciones a futuro con el deporte y con las metas personales de vida.
Semana 3	En las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento donde se incluyan, movilidad articular, pasadas de rampas, 8s, habilidades técnicas que le permiten al corredor más dominio del implemento, seguridad y confianza en el desempeño del entrenamiento. 3 sesiones de GYM (sesiones de fuerza máxima combinada con fuerza explosiva). 30 gestos de salida con arranque, acelerando de 20 a 30 m 45 salidas con pasadas de primera recta y algunas combinaciones con segunda recta. 45 rps de pasadas de rectas en diferentes sesiones de pista, mejorando y perfeccionando la técnica en la pasada de montículos. 24 arranques en la bicicleta de ruta de una distancia de 100 y 150 m, en el aeroparque. Ellos tienen un descanso activo de 8 minutos. Después de este trabajo 8 arranques de 70 m en la bicicleta de bmx. 40 rps de pasadas de rampa con diferentes amplitudes Pliometría 280 rps (multi - saltos + drop jump + squat jump) 4.5 horas y media de bicicleta en descanso activo, trabajo específico para el bmx(cadencia). Constantemente nosotros debemos hacer un trabajo invisible de hablar con los corredores para orientarlos en los aspectos motivacionales, disciplina, enfoque hacia la competencia, proyecciones a futuro con el deporte y con las metas personales de vida.

	I COPA DEPARTAMENTAL, LUGAR: MEDELLIN, FECHA 21 DE FEBRERO.
Semana 4	En las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento donde se incluyan, movilidad articular, pasadas de rampas, 8s, habilidades técnicas que le permiten al corredor más dominio del implemento, seguridad y confianza en el desempeño del entrenamiento. 4 sesiones de gimnasio (sesiones de fuerza máxima combinada con fuerza explosiva). 32 gestos de salida con arranque, acelerando de 20 a 30 m 50 salidas con pasadas de primera recta y algunas combinaciones con segunda recta. 60 rps de pasadas de rectas en diferentes sesiones de pista, mejorando y perfeccionando la técnica en la pasada de montículos. 10 arranques en la whattbike de 10 seg, grado 10 (5 s con magneto + 5 s sin magneto), recuperación 3-4 minutos y 10 arranques en whattbike en grado 1 de 6 segundos. Con descanso cada 3 60 rps de pasadas de rampa con diferentes amplitudes Pliometría 360 rps (multi - saltos + drop jump + squat jump) 2 horas y media de bicicleta en descanso activo, trabajo específico para el bmx(cadencia). 90 km de ruta por terreno variado Constantemente nosotros debemos hacer un trabajo invisible de hablar con los corredores para orientarlos en los aspectos motivacionales, disciplina, enfoque hacia la competencia, proyecciones a futuro con el deporte y con las metas personales de vida.
Semana 5	

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
PRIMER DIA DE COMPETENCIA I COPA NACIONAL 2026, CALI - VALLE FEBRERO 7 DE 2026, FEDERACION COLOMBIANA DE CICLISMO.

CATEGORIA JUNIOR, SUB 23, ELITE MUJERES, Participaron 20 corredoras

PRIMER PUESTO: VALENTINA MUÑOS VANEGAS – ANTIOQUIA.
SEGUNDO PUESTO: SHARID NICOLE FAYAD MERCADO - ATLANTICO
TERCER PUESTO: MANUELA MARTINEZ AGUDELO - BOGOTA

CATEGORIA ELITE HOMBRES, Participaron 45 corredores

PRIMER PUESTO: MATEO CARMONA GARCIA - ANTIOQUIA
SEGUNDO PUESTO: SAMUEL MARULANDA - ANTIOQUIA
TERCER PUESTO: DANIEL MAURICIO TAMAYO NORANTES – SANTANDER

Otros corredores que estuvieron en la final este día, fueron: mujeres, Valentina Jiménez (quinto puesto), Mariana Agudelo Medina (sexto puesto), Nicole Foronda Castro (octavo puesto), en los hombres, Matías Serna (sexto puesto). Empezamos las copas nacionales, una carrera, con una pista challenger, donde los corredores a veces se veían incomodos, en el paso de la pista, es la primera etapa de del primer macrociclo, esperemos como van evolucionando los resultados en la medida que van pasando carreras y los corredores cogen más ritmo de carrera. Mateo Carmona y Valentina Muñoz, estaban muy sólidos en la elite, espero que sigan subiendo mas su nivel para eventos muy importantes a nivel nacional e internacional. Matías Serna es un corredor que apenas subió a elite, se ve corriendo muy bien y con mucha actitud en los entrenamientos y en las carreras, fue la primera carrera en elite, este corredor llego de la preselección, ya lleva varios años entrenando con la selección.

SEGUNDO DIA DE COMPETENCIA I COPA NACIONAL 2026, CALI - VALLE
FEBRERO 8 DE 2026, FEDERACION COLOMBIANA DE CICLISMO.

CATEGORIA JUNIOR, SUB 23, ELITE MUJERES, Participaron 20 corredoras

PRIMER PUESTO: VALENTINA MUÑOS VANEGAS – ANTIOQUIA.
SEGUNDO PUESTO: SHARID NICOLE FAYAD MERCADO - ATLANTICO
TERCER PUESTO: GUADALUPE PALACIO PALOME - VALLE

CATEGORIA ELITE HOMBRES, Participaron 45 corredores

PRIMER PUESTO: MATEO CARMONA GARCIA - ANTIOQUIA
SEGUNDO PUESTO: THOMAS MARTINEZ RESTREPO - ANTIOQUIA
TERCER PUESTO: SANTIAGO ANGEL SUAREZ – BOGOTA

Otros corredores de Antioquia que estuvieron en la final fueron: Nicole Foronda Castro (cuarto puesto), Mariana Agudelo Medina (quinto puesto), Valentina Jiménez Ramírez (sexto puesto, en hombres que también estuvieron en finales, Santiago Santa Moreno, poco a poco vamos subiendo el nivel de los corredores.

Sigo creyendo que, si los corredores de la selección crean esa sinergia con el entrenamiento de todo el equipo, se podría ser muy fuerte a nivel mundial. El otro aspecto es que cuando corredores están en

equipos de marca y tienen obligaciones, se aíslan de los entrenamientos, espero lograr integrar a todos los corredores, una estrategia muy buena, es que los corredores más destacados en el mes (puntualidad, compromiso con el plan de entrenamiento, buena actitud, buen estado competitivo) pueda ser apoyado por la liga de ciclismo de Antioquia. los eventos deportivos

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
En este mesociclo no se ha realizado test de control o controles biomédicos, capacitaciones o monitorizaron de la carga, solamente algunos días testeamos con fotoceldas, los tiempos en rampa de salida. No se ha tenido ningún encuentro con los servidores del área psicosocial. Esperemos que, en el transcurso de final del mesociclo y próximo mesociclo, vallamos teniendo los test.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Continuar Avanzando en alcanzar la forma deportiva ideal de los corredores para las exigencias de las competencias (copas nacionales, internacionales y mundiales) principales. mediante el entrenamiento, enfocados hacia el alto rendimiento, exigencia en el desarrollo del plan, mediciones continuas en el campo y monitoreo (Test de campo) de los aspectos relevantes desde lo técnico, físicos y competitivo y el apoyo en el área psicosocial en Indeportes
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	En las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento, movilidad articular, con pasadas de rampas, 8s, ejercicios técnicos o si es sesiones de Gimnasio, se hacen ejercicios de técnica de ejecución del levantamiento de pesas, buscando la predisposición para la tarea principal del entreno. fuerza – pliometría, direccionada al próximo evento fundamental de competencia. Trabajo técnico (pasada de montículos, salidas, etc.) Arranques Pasadas de rampa. Pasada de rectas, en situación de carrera y mejorando, manteniendo la técnica Salidas específicamente. Aceleraciones en whattbike. Sesiones de ruta o bicicleta estática, rodillos Y whattbike. Constantemente nosotros debemos hacer un trabajo invisible de hablar con los corredores para orientarlos en los aspectos motivacionales, disciplina, enfoque hacia la competencia, proyecciones a futuro con el deporte y con las metas personales de vida.

Semana 2	En las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento, movilidad articular, con pasadas de rampas, 8s, ejercicios técnicos o si es sesiones de Gimnasio, se hacen ejercicios de técnica de ejecución del levantamiento de pesas, buscando la predisposición para la tarea principal del entreno. fuerza – pliometría, direccionada al próximo evento fundamental de competencia. Trabajo técnico (pasada de montículos, salidas, etc.) Arranques Pasadas de rampa Pasada de rectas, en situación de carrera y mejorando, manteniendo la técnica Salidas específicamente. Aceleraciones en whattbike. Sesiones de ruta o bicicleta estática, rodillos Constantemente nosotros debemos hacer un trabajo invisible de hablar con los corredores para orientarlos en los aspectos motivacionales, disciplina, enfoque hacia la competencia, proyecciones a futuro con el deporte y con las metas personales de vida.
Semana 3	En las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento, movilidad articular, con pasadas de rampas, 8s, ejercicios técnicos o si es sesiones de Gimnasio, se hacen ejercicios de técnica de ejecución del levantamiento de pesas, buscando la predisposición para la tarea principal del entreno. fuerza – pliometría, direccionada al próximo evento fundamental de competencia. Trabajo técnico (pasada de montículos, salidas, etc.) Arranques Pasadas de rampa Pasada de rectas, en situación de carrera y mejorando, manteniendo la técnica Salidas específicamente. Aceleraciones en whattbike. Sesiones de ruta o bicicleta estática, rodillos o whattbike. Constantemente nosotros debemos hacer un trabajo invisible de hablar con los corredores para orientarlos en los aspectos motivacionales, disciplina, enfoque hacia la competencia, proyecciones a futuro con el deporte y con las metas personales de vida III y IV COPA NACIONAL DE BMX FEDERACION COLOMBIANA DE CICLISMO LUGAR: MANIZALES - CALDAS, FECHA 13 - 15 DE MARZO/2026

	.
Semana 4	En las U de Entrenamiento del microciclo se hace el calentamiento, movilidad articular, con pasadas de rampas, 8s, ejercicios técnicos o si es sesiones de Gimnasio, se hacen ejercicios de técnica de ejecución del levantamiento de pesas, buscando la predisposición para la tarea principal del entreno. fuerza – pliometría, direccionada al próximo evento fundamental de competencia. Trabajo técnico (pasada de montículos, salidas, etc.) Trabajo de ruta Arranques Pasadas de rampa Pasada de rectas, en situación de carrera y mejorando, manteniendo la técnica Salidas específicamente. Aceleraciones en whattbike. Sesiones de ruta o bicicleta estática, rodillos o whattbike Constantemente nosotros debemos hacer un trabajo invisible de hablar con los corredores para orientarlos en los aspectos motivacionales, disciplina, enfoque hacia la competencia, proyecciones a futuro con el deporte y con las metas personales de vida.
Semana 5	

Observaciones del periodo
Algo para rescatar y que me parece muy importante: el trabajo de la administración deportiva de indeportes para las contrataciones, planteamiento de expectativas a desarrollar con miras a juegos nacionales, el desarrollo y compromiso de los deportistas con el plan que se viene desarrollando, haber empezado con los controles de campo en compañía de las preparadoras física de indeportes, los resultados están saliendo para el final de la semana a este informe. Se está programando unos test de campo, laboratorio, médico y del área psicosocial. Agradezco la gestión de David para que la selección tenga su plataforma de contacto, Encoder, fotoceldas, son implementos muy importantes para esta monitorear los corredores en campo. Creo y estoy convencido que este año y el otro van hacer años muy importante y nos va ir muy bien, hay que trabajar con exigencia a ver crecemos bastante.



_____

FIRMA:

NOMBRE: Jorge Wilson Jaramillo Ceballos