Período de Informe	FEBRERO 2026				
Nombre contratista	CESAR A. DELGADO ALARCON				
Tipo de documento	C.C	**Numero de documento**	3.474.237		
Liga	NATACIÓN				
Deporte / modalidad	**NATACIÓN/CARRERAS**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**4**	**Masculino** Nro.	**4**	
Supervisor del contrato	DAVID TORRES MUÑOZ				
Número del contrato	222	**Informe de actividades No**	1		
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 NATACIÓN DE ANTIOQUIA, EN LA MODALIDAD NATACIÓN CARRERAS SEMIFONDO, CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO, SELECCIÓN, ENTRENAMIENTO Y PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIA DE CATEGORIAS 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	Stefania Gómez Hurtado	72	36	36	100
2	Isabella bedoya Calle	72	36	36	100
3	Cardenio Andrés Fernández Urueta	72	36	36	100
4	María A. Santana Alfonso	72	36	36	100
5	María Juliana Vargas Vargas	72	36	36	100
6	Samuel Muñoz Restrepo	72	36	36	100
7	Santiago Campuzano Fernández	72	36	36	100
8	Tomas Gómez Sanchez	72	36	36	100

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Periodo general donde se busca formar las bases del entrenamiento tanto en lo físico como en el agua, muchos trabajos en tierra de resistencia a la fuerza y en el agua con cambios de ritmo y partes de estilos.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Semana con 9 sesiones de agua y cuatro de tierra, se realizaron trabajos en agua en las capacidades A1-A2YA3, se realizaron trabajos cortos a Ritmo de Prueba donde solo se buscaba entrar en zonas y ritmos de carrera.
Semana 2	Semana con 9 sesiones de agua y dos en tierra, donde se terminó la semana trabajando en una piscina de 21 mts sin las condiciones ideales para el entrenamiento del grupo principal de Antioquia por motivos de evento internacional en la piscina olímpica por ende se desarrolló un programa donde solo se combinó el aeróbico con la velocidad.
Semana 3	Semana con 9 sesiones de agua y no se pudo realizar ninguna en tierra por el espacio ya que se entrenó toda la semana en la piscina de Belen, los trabajos fueron combinaciones de A1-A2 y velocidad, se buscaron frecuencias de pruebas específicas buscando que la semana sirviera para el desarrollo del plan.
Semana 4	Semana de 9 sesiones de agua y 4 de tierra ya con normalidad en la piscina olímpica y donde iniciamos trabajos en agua de ritmos de prueba, potencia aeróbica y de producción láctica, en el gimnasio se adaptan trabajos de fuerza para reacondicionar y de fuerza explosiva.
Semana 5	

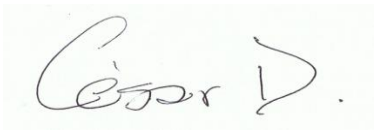
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se inicio el 12 de febrero una concentración en España con nandores del grupo principal buscando preparar el calendario nacional (Interligas) y el calendario internacional (Ciclo Olimpico), la concentración terminara el 16 de Marzo.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Se realizo un control nutricional con el grupo principal por parte de la nutricionista de la liga de natación para poder evaluar como llegaban después de las vacaciones y se presentó el plan de trabajo a Indeportes el día 11 de Febrero.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Preparar un periodo mixto donde se tendrá precompetitivo y competitivo, ya que se competirá en el exterior con algunos nadadores y con todos en dos competencias de clubes a nivel nacional.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Desarrollar una semana con 9 sesiones de agua y 4 de tierra, trabajos aeróbicos de mantenimiento, énfasis en potencia aeróbica y producción láctica buscando ritmos de prueba, en tierra potencia y fuerza máxima.
Semana 2	Desarrollar una semana con 9 sesiones de agua y 4 de tierra, trabajos aeróbicos de mantenimiento, buscando ritmos de prueba ya sea en la producción láctica o en la aláctica dependiendo de sus pruebas en tierra potencia y fuerza máxima
Semana 3	Desarrollar una semana con 7 sesiones de agua y 3 de tierra, trabajos aeróbicos de mantenimiento los trabajos específicos de ritmo de prueba y de producción se realizarán con más descanso buscando hacer énfasis en los aspectos técnicos, en tierra potencia y pliometría.
Semana 4	Desarrollar una semana con 4 sesiones de agua y 3 de tierra, trabajos aeróbicos de mantenimiento en las jornadas A.M y se competirá en las tardes donde se realizarán con las pruebas la intensidad de la semana en tierra potencia y pliometría.

Semana 5	Desarrollar una semana con 3 sesiones de agua, se competirá fuera de la ciudad donde se podrá evaluar el primer trimestre y después de esta se tendrán 5 semanas para la competencia más importante del año.

Observaciones del periodo
Primer mes de trabajo del año y se inicia de buena forma con la concentración internacional donde se busca mejorar el nivel de trabajo de cada uno de los deportistas.



_____

FIRMA:

NOMBRE: CESAR ARNOLFO DELGADO ALARCON