Período de Informe	**FEBRERO DE 2026**			
Nombre contratista	Zulay Tatiana Gil Aristizabal			
Tipo de documento	Cc	**Numero de documento**	1041234805	
Liga	Antioqueña de remo			
Deporte / modalidad	**Schull**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**3**	**Masculino** Nro.	**9**
Supervisor del contrato	**DAVID TORRES MUÑOZ**			
Número del contrato	228	**Informe de actividades No**	01	
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR DE INICIACIÓN Y DESARROLLO DEPORTIVO PARA ACOMPAÑAR LOS PROCESOS DE SELECCIÓN DE TALENTOS DE LA LIGA DE REMO DE ANTIOQUIA, QUE APORTEN AL DESARROLLO DEPORTIVO DE ANTIOQUIA, 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	Mónica Natalia Jiménez Salazar	50	15	14	93
2	Yeimi Valeria Pamplona Pamplona	35	15	11	73
3	Alejandra Daza Restrepo	28	15	10	67
4	Mauricio Calle	32	15	11	73
5	Juan Esteban Calderon Vega	50	15	14	93
6	Jesús David Gómez González	60	15	14	93
7	Thomas Monsalve Giraldo	60	15	14	93
8	Jhonatan Cardona Monsalve	50	15	11	73
9	Juan Esteban Morales Cano	50	15	14	93
10	Camilo Rios	40	15	11	73

11	Jorge Cadavid	40	15	10	67
12	Cristian Hincapié Gurierrez	50	15	13	87
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar la capacidad cardiovascular de los atletas mediante sesiones progresivas de remo en agua y trabajo complementario en tierra, utilizando juegos, circuitos aeróbicos y remadas continuas de intensidad.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• 3 x 10 min remo continuo a intensidad moderada (70% FCmáx)} • 60’ de remada continua frecuencia de paleo 18-20 • 2 x 30’ técnicos enfocando en la entrada de la pala al agua • Gimnasio 4x 12 rep de ejercicios del remo • 40’ de trote
Semana 2	• Trabajo técnico en tierra • 12 km • Circuito de coordinación y concentración • Carrera • Fortalecimiento en gimnasio
Semana 3	• 14 km agua • Ejercicios básicos del remo (sentadilla, empuje, halón, dorsal) • Carrera • Técnica en agua • Intervalo variable en agua de tiempo (15´-20’-25-20’-15’)
Semana 4	• 14km agua • Fuerza gimnasio especifica • Trabajo de potencia en la remada • Circuito de reacción

	• Salidas en agua • Trabajo técnico en agua
Semana 5	NO APLICA

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
NO APLICA

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
NO APLICA

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Fortalecer la eficiencia del sistema cardiopulmonar, promoviendo una mejor recuperación entre esfuerzos durante las sesiones de entrenamiento.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• 12 km agua • Intervalo de tiempo (5*4') • Fuerza de ejercicios básicos del remo

	• Trabajo de potencia en cada remada • 12km técnicos • Ejercicio de equilibrio y estabilidad
Semana 2	• Trabajo de equilibrio en agua • Intervalo variable en agua de tiempo • Circuito de fortalecimiento • Potencia en la remada en ergómetro • Juegos lúdicos de coordinación y concentración
Semana 3	• 16km trabajo técnico • Gimnasio de fortalecimiento • circuito de reacción y explosividad • intervalo variable en agua
Semana 4	• 16km agua técnicos • Fuerza gimnasio • Trabajo de equilibrio en agua • Trabajo de potencia en cada palada • Ejercicios específicos de remo en tierra y agua
Semana 5	• Trabajo de equilibrio en agua • Intervalo variable en agua de tiempo • Potencia en la remada con peso • Juegos lúdicos de coordinación y concentración • Gimnasio (4*12)

Observaciones del periodo
“Proyectamos la masificación y el crecimiento de nuestro proceso deportivo, buscando que nuestros atletas participen en competencias que les brinden estímulo, motivación y experiencias significativas, permitiendo así un mejor desarrollo deportivo y garantizando la continuidad en nuestro proceso formativo.”



_____

FIRMA:

NOMBRE: Zulay Tatiana Gil Aristizabal