Período de Informe	**FEBRERO DE 2026**			
Nombre contratista	MONICA URREGO MONTOYA			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	43599588	
Liga	Levantamiento de Pesas y Ciclismo			
Deporte / modalidad	Levantamiento de Pesas y Ciclismo			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**7**	**Masculino** Nro.	**3**
Supervisor del contrato	**DAVID TORRES MUÑOZ**			
Número del contrato	231 de 2026	**Informe de actividades No**	1	
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador en preparación física para acompañar el entrenamiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas condicionales de los deportes de ciclismo y levantamiento de pesas, en modalidades y 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	Yara Cornejo	480	8	8	100%
2	Yeimi Geles	480	8	8	100%
3	Yairan Tisfords	480	8	8	100%
4	Yineth Santoya	480	8	8	100%
5	Concepción Usuga	480	8	8	100%
6	María Fernanda Mena	480	8	8	100%
7	Mari Leivis Sánchez	480	8	8	100%
8	Angel Daniel Cuesta	480	8	8	100%
9	Jhon Mario Martínez	480	8	8	100%
10	Cesar Andrés Córdoba	480	8	8	100%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**Desarrollar el plan de trabajo con los diferentes deportes para estructurar la línea de trabajo desde la PF del 2026 conjunto con los entrenadores y el equipo interdisciplinario de Indeportes Antioquia**
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	- Reuniones con los entrenadores y grupo interdisciplinario para estructurar el plan de trabajo (Levantamiento de pesas, actividades subacuáticas) - Reunión con el coordinador de PF para ajustar los detalles de la monitorización de la carga. - Acompañamiento en las pruebas del perfil de fuerza velocidad de actividades subacuáticas. - Acompañamiento en las pruebas preparticipativas en Indeportes Antioquia con los deportistas de levantamiento de pesas - Desarrollo de las encuestas de monitorización de la carga
Semana 2	- Reuniones con los entrenadores y grupo interdisciplinario para estructurar el plan de trabajo (BMX, Pista, Triatlón) - Desarrollo de los tableros de la monitorización de la carga - Reunión de entrenadores - Reunión con la fisioterapeuta Juliana para estructura los trabajos de complementarios a la PF física. - Construcción del plan gráfico de levantamiento de pesas Femenino - Apoyo al diseño de presentación al plan grafico de levantamiento de pesas masculino. - Capacitación de la plataforma VAL
Semana 3	- Desarrollo de las pruebas con los deportistas de BMX (perfil fuerza-velocidad, CMJ, DJ, y asimetrías) - Desarrollo y construcción de los tableros de monitorización de la carga. - Desarrollo de las sesiones de PF en levantamiento de pesas masculino y femenino, y en BMX - Seguimiento y control de la monitorización de la carga dos veces por semana en levantamiento de pesas femenino y masculino - Seguimiento y monitorización de la carga en ciclismo BMX. - Acompañamiento y control de la variable CMJ en el control técnico de levantamiento de pesas femenino -
Semana 4	- Acompañamiento en la presentación del plan de entrenamiento de Triatlón. - Acompañamiento a la presentación del plan de entrenamiento y propuesta del trabajo de PF en el equipo femenino. - Seguimiento y control de la monitorización de la carga dos veces por semana en levantamiento de pesas femenino y masculino - Seguimiento y monitorización de la carga en ciclismo BMX - Desarrollo de las sesiones de PF en levantamiento de pesas femenino de lunes a jueves, levantamiento de pesas masculino martes y jueves, ciclismo BMX lunes, miércoles y viernes

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No se desarrollaron competencias en este período

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
- Acompañamientos en las valoraciones preparticipativas de levantamiento de pesas masculino y femenino - Acompañamiento en las valoraciones preparticipativas en actividades subacuáticas. - Acompañamiento para la realización del Perfil de fuerza velocidad en actividades subacuáticas y Triatlón - Realización del perfil fuerza velocidad en ciclismo BMX - Encuentros con el área de medicina deportiva para la capacitación de la plataforma VAL - Encuentros con el equipo interdisciplinario en la construcción de los planes de trabajo para el 2026 - Control del CMJ en levantamiento de pesas femenino.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Desarrollar las sesiones de entrenamiento de la Preparación física, controles de carga y monitorización para los deportes de levantamiento de pesas masculino, femenino y BMX.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	- Realizar y ejecutar las sesiones de preparación física en los deportes de levantamiento de pesas masculino, femenino y ciclismo BMX. - Llevar el control y seguimiento de la monitorización de la carga a través de los tableros de power bi y las encuestas - Realizar el informe de la monitorización de la carga al finalizar la semana - Hacer los controles del CMJ en los deportes BMX, levantamiento de pesas masculino y femenino. - Acompañar en la presentación del plan de entrenamiento de ciclismo pista, BMX, Clavados, levantamiento de pesas masculino y actividades subacuáticas.
Semana 2	- Realizar y ejecutar las sesiones de preparación física en los deportes de levantamiento de pesas masculino, femenino y ciclismo BMX. - Llevar el control y seguimiento de la monitorización de la carga a través de los tableros de power bi y las encuestas - Realizar el informe de la monitorización de la carga al finalizar la semana - Hacer los controles del CMJ en los deportes BMX, levantamiento de pesas masculino y femenino.

Semana 3	- Realizar y ejecutar las sesiones de preparación física en los deportes de levantamiento de pesas masculino, femenino y ciclismo BMX. - Llevar el control y seguimiento de la monitorización de la carga a través de los tableros de power bi y las encuestas - Realizar el informe de la monitorización de la carga al finalizar la semana - Hacer los controles del CMJ en los deportes BMX, levantamiento de pesas masculino y femenino.
Semana 4	- Realizar y ejecutar las sesiones de preparación física en los deportes de levantamiento de pesas masculino, femenino y ciclismo BMX. - Llevar el control y seguimiento de la monitorización de la carga a través de los tableros de power bi y las encuestas - Realizar el informe de la monitorización de la carga al finalizar la semana - Hacer los controles del CMJ en los deportes BMX, levantamiento de pesas masculino y femenino.

Observaciones del periodo
En este período se estructura la línea de trabajo de manera integral con el equipo interdisciplinario de acuerdo a las orientaciones de los entrenadores, es de valorar que este ejercicio ha permitido integrar las áreas para que todas estén apuntando a la mejora del rendimiento deportivo de nuestros atletas. Se sugiere que los entrenadores retomen la importancia del diligenciamiento de las encuestas de monitorización la cual se verá reflejada en las alertas que se deban hacer de acuerdo a lo que se encuentre en los tableros de power bi.



_____

FIRMA:

NOMBRE: MONICA URREGO MONTOYA