NIT 891.190.167-8

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°029-26

CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

Objeto	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN DEPORTIVA, DIRIGIDOS AL ENTRENAMIENTO, DISEÑO, DESARROLLO, EJECUCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS, ENFOCADAS EN LA FORMACIÓN, SELECCIÓN Y FORTALECIMIENTO DEL SECTOR CONVENCIONAL DE LA LIGA CAQUETEÑA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS.	Producto	**PRIMER PRODUCTO – DEL 02 DE FEBRERO AL 28 DE FEBRERO DEL 2026**

Supervisor	**LUIS EDUARDO ARCINIEGAS TRUJILLO**	Programa	**FORMACION Y PREPARACION DE DEPORTISTAS**

Nombre	**CESAR AUGUSTO LUGO TORRES**	Documento	**C.C 1006515409**

OBLIGACIÓN - NUMERAL 1	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Diseñar el plan gráfico (Excel) y escrito (Word/PDF) de la vigencia con sus respectivos periodos, conforme a la caracterización de categorías de formación, especialización y rendimiento designadas a trabajar, incluyendo las directrices del equipo técnico metodológico de la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo del ICDR Caquetá.	Durante la fase de empalme del primer macrociclo del presente año, se procedió a la entrega formal del diseño del plan gráfico y escrito. Dicha planificación ha sido estructurada minuciosamente bajo las siguientes directrices técnicas: Categorización por Etapas: El contenido se ajusta estrictamente a las categorías de formación vigentes, respetando las fases de desarrollo biológico y técnico de los atletas. Caracterización de la Carga: Se detalla la especialidad del trabajo por ejecutar, priorizando la técnica de los movimientos olímpicos (Arranque y Envión) y el desarrollo de las capacidades físicas determinantes. Especificidad del Entrenamiento: El documento define la ruta metodológica que guiará las sesiones, asegurando que cada volumen e intensidad responda a los objetivos competitivos del periodo.

	Al final del informe se anexa pantallazo del plan grafico
OBLIGACIÓN – NUMERAL 2	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar semanalmente el Plan de Entrenamiento por medio electrónico, que contenga el cronograma de actividades con hora (inicio - final), jornadas y lugar donde desarrollara las sesiones de entrenamiento para la aprobación del equipo metodológico del ICDR Caquetá.	Durante la etapa de desarrollo del primer producto de preparación, como técnico se procedió a la difusión oficial del cronograma de actividades. Este documento establece de manera rigurosa la estructura de las unidades de entrenamiento. Al final del informe se evidencia pantallazo del cronograma de actividades.
OBLIGACIÓN– NUMERAL 3	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Sustentar los planes de trabajo cuando sea convocado para tal fin por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo y el equipo técnico metodológico.	La sustentación de planes de trabajo durante este primer producto se espera la articulación de dicha presentación para asimismo consolidar la trazabilidad de la misma obligación
OBLIGACIÓN– NUMERAL 4	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Caracterizar los deportistas por etapa de desarrollo deportivo (formación, especialización y rendimiento), además, presentar los deportistas de talento y reserva de su respectiva disciplina y aquellos preseleccionados para los Juegos Nacionales Juveniles 2028 del sector olímpico y paralímpico y Juegos Deportivos Nacionales y Paranacionales 2027 dentro de los tiempos, parámetros e indicadores del equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá.	La caracterización de los prospectos de formación, especialización y rendimiento se verá reflejada tanto en el informe técnico con su respectivo cuadro de seguimiento Al final del informe se evidencia pantallazo de lo ya mencionado
OBLIGACIÓN – NUMERAL 5	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar el listado de asistencia mensual resaltando los atletas y/o paraatleta del programa deportista apoyado atendidos mensualmente	En el producto #1 se evidencia control de asistencia a los deportistas suscritos, dando claridad al oportuno seguimiento de cada uno de ellos Al final de informe se anexa pantallazo del listado de asistencia

OBLIGACIÓN – NUMERAL 6	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Presentar el registro fotográfico del cumplimiento de las sesiones de entrenamiento con las aplicaciones tecnológicas de modo, tiempo y lugar	Durante el primer producto se da cumplimiento con el registro fotográfico tanto en el informe como en la ejecución de los microciclos cargados al drive Al final del informe se anexa la evidencia fotográfica con su respectiva obligación enunciada
OBLIGACIÓN – NUMERAL 7	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Presentar con 8 días hábiles con anterioridad él informe de proyección de competencias, según lo establecido por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo y el equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá	Durante el primer producto no se presenta novedad con relación a la obligación #7
OBLIGACIÓN – NUMERAL 8	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Presentar 5 días hábiles posteriores a la terminación, informe sobre las competencias en las cuales participen los deportistas de la selección Caquetá, generando análisis de competencia y rivales, vs lo planteado en la proyección	Durante el primer producto no se presenta novedad con relación a la obligación #8
OBLIGACIÓN /– NUMERAL 9	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar trimensualmente las evaluaciones técnicas del rendimiento o marca, y evaluación de los diferentes test de cualidades motrices y/o físicas del programa Talento y Reserva y de los deportistas de las categorías de especialización, rendimiento y alto rendimiento.	Durante el periodo #1 de la obligación #9 el informe trimestral se ejecuta constantemente para asimismo presentar en su mes correspondiente

OBLIGACIÓN - NUMERAL 10	GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES
Acompañar a los Atletas en las diferentes competencias tanto fundamentales como preparatorias y desplazarse a los eventos para realizar el acompañamiento técnico.	Durante el período ejecutado entre el día 1 y el día 28 de la ejecución del primer producto, no se manifiestan competencias fundamentales, pero si el acompañamiento intensivo técnico y físico en aras de mejor la representación a nivel nacional Al final del informe se anexa evidencia fotográfica del acompañamiento intensivo técnico y físico de los deportistas
OBLIGACIÓN – NUMERAL 11	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Asistir a las reuniones programadas por el equipo metodológico del ICDR Caquetá con el fin de tratar temas relacionados en el proceso técnico, de Ciencias del deporte y social, y medir el avance de los planes de entrenamiento y los logros a obtener dentro del plan de preparación y participación del deportista	Durante la ejecución del primer producto se articuló una reunión virtual en virtud de retroalimentar una mejor ejecución de los informes y documentos con relación al acompañamiento técnico y metodológico Al final del informe se anexa pantallazo de dicha reunión programada
OBLIGACIÓN – NUMERAL 12	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Apoyar la participación de los atletas en la monitorización del entrenamiento, atención a la prevención de lesiones y demás del equipo ciencias aplicadas direccionado por el ICDR Caquetá.	El objetivo de la obligación # 1 se evidencia con el apoyo de la fisioterapeuta brindada por el ICDR dando a lugar el seguimiento de los prospectos a competencias y juegos nacionales juveniles Al final del informe se evidencia registro fotográfico del seguimiento
OBLIGACIÓN – NUMERAL 13	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Dar cumplimiento a aquellas que el área técnica metodológica del ICDR Caquetá, vean pertinentes para el fortalecimiento de los procesos de la coordinación de Deporte Asociado y Formativo.	Se confirma en el producto #1 la consolidación de los protocolos de rendimiento tras una fase de colaboración con la unidad metodológica. Hemos logrado un enfoque disciplinario, esa es la forma de maximizar la curva de progreso. Gracias a esta sinergia, la ejecución de las tareas se verá mejor reflejadas a corto y largo plazo dependiendo la necesidad

NIT 891.190.167-8

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°029-26

CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

OBLIGACIÓN – NUMERAL 14	GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES
Cumplir con las demás obligaciones que asigne el supervisor del ICDR Caquetá, con el fin de contribuir a garantizar el cabal cumplimiento y ejecución del presente contrato.	Durante el primer producto se garantiza el correcto cumplimiento de cada una de las obligaciones contractuales, esto en aras de siempre contribuir con la correcta ejecución de lo ya enunciado
OBLIGACIÓN – NUMERAL 15	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Presentar informe técnico mensual para su concepto de viabilidad técnica por parte del área técnica metodológica	Se mantendrá la entrega mensual del informe técnico para asegurar una sincronización constante con el área metodológica. Esta periodicidad fomenta un entorno de colaboración estrecha, garantizando que los esfuerzos de ambos equipos estén perfectamente alineados
OBLIGACIÓN – NUMERAL 16	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Entregar informe mensual de las actividades ejecutadas dentro del periodo respectivo, junto con la factura o documento soporte, y pago de la seguridad social según la normatividad actual y el régimen aplicable.	Durante el primer periodo se ha verificado la culminación exitosa por parte de la entidad. El proceso se desarrolló garantizando que cada acción ejecutada correspondiera fielmente a las directrices emitidas por el contrato en ejecución.

OBLIGACION / PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL	GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES
PAGO CORRESPONDIENTE AL PERIODO A CANCELAR DE LA SEGURIDAD SOCIAL INTEGRAL DE ACUERDO A LA LEY.	ADJUNTO PLANILLA DE PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL MES DE FEBRERO **DEL 2026** NÚMERO DE PLANILLA 4644576856 APORTES EN LÍNEA

SALUD	SANITAS	$	218.900
PENSION	PORVENIR	$	280.200
ARL	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	$	42.700
TOTAL, PAGADO		$	541.800

	13 MARZO DEL 2026
FIRMA CONTRATISTA	**FECHA DE ENTREGA**

NIT 891.190.167-8

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETA

INFORME MENSUAL

CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION N°029-26

CONTRATACION DIRECTA (28 ENERO DE 2026)

Obligación No 1. plan gráfico (Excel) y escrito (Word/PDF) de la vigencia con sus respectivos periodos,

DISTRIBUCION DEL PLAN ANUAL: LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DEL CAQUETA

Cuadro 1

Categoría: SUB 13,15,17 Sexo: MAS-FEM Fecha del Plan Anual: 1/02/2026 al 31/12/2026 Nombre del Entrenador: CESAR AUGUSTO LUGO

MESES		feb	feb	feb	feb	mar	mar	mar	mar	mar	abr	abr	abr	abr	may	may	may	may	may	jun	jun	jun	jun	jul	jul	jul	jul	ago	ago	ago	ago	ago	sep	sep	sep	sep	oct	oct	oct	oct	nov	nov	nov	nov	nov	nov	
FECHA DE INICIO Y FINAL DEL MICROCICLO		01	08	15	22	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29		
		07	14	21	28	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05		
MACROCICLOS		I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	II	II		
PERÍODOS		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	CO	CO	R	R	P	P	P	C	CO	CO	CO	R	R	R	P	P	P	P	P	P	P	R	R	R	R	P	P		
ETAPAS		G	G	G	G	G	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	CO	CO	T	T	E	E	E	CO	CO	CO	CO	T	T	T	E	E	E	E	E	C	C	T	T	T	T	C	C	Máximo Volumen por Microociclo	
NUMERO DE MESOCICLOS		1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	10	10	10	10	11	11	11	11	11		
TIPOS DE MESOCICLOS		I	I	I	I	I	BD	BD	BD	BD	BD	BD	BD	BD	BD	BD	BE	BE	CO	CO	R	R	BE	BE	BE	CO	CO	CO	CO	R	R	R	BE	BE	BE	BD	BD	BD	BD	BE	R	R	R	I	I		
NÚMERO DE MICROCICLOS		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	750 R	
TIPOS DE MICROCICLOS		C	C	R	C	C	C	C	CH	R	C	C	CH	C	A	C	CO	CO	Co	Co	R	R	A	C	CO	CO	CO	CO	CO	R	CH	R	C	C	CH	R	C	C	C	CH	R	R	R	C	C		
DÍAS x MICROCICLOS		6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	263	
UNIDAD x MICROCICLOS		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	263	
VOLUMEN x MICROCICLOS	%	50%	70%	80%	65%	38%	47%	55%	65%	35%	60%	75%	55%	44%	26%	55%	67%	62%	37%	63%	69%	58%	41%	65%	55%	40%	26%	54%	43%	34%	41%	23%	38%	28%	34%	25%	32%	27%	21%	44%	47%	44%	47%	34%	38%		
	R	375	525	600	488	285	353	413	488	263	450	563	413	330	195	413	503	465	278	473	518	435	308	488	413	300	195	405	210	255	308	173	285	210	255	188	240	203	158	330	353	330	353	255	285	15326	
ARRANQUE	%	27%	28%	30%	29%	29%	28%	26%	29%	29%	27%	29%	26%	25%	34%	26%	29%	28%	29%	28%	28%	27%	24%	29%	26%	25%	34%	26%	24%	29%	24%	32%	29%	34%	29%	34%	29%	34%	32%	24%	28%	24%	28%	29%	25%	27,0%	
	R	101	147	180	142	83	99	107	142	76	122	163	107	83	66	107	146	130	81	132	145	117	74	142	107	75	66	105	50	74	74	55	83	71	74	64	70	69	51	79	99	79	99	74	71	4136	
ENVIÓN	%	30%	32%	33%	30%	31%	31%	28%	30%	31%	28%	30%	28%	27%	36%	28%	30%	29%	31%	29%	32%	28%	26%	30%	28%	27%	36%	28%	26%	31%	26%	34%	31%	36%	31%	36%	31%	36%	34%	26%	31%	26%	31%	31%	27%	28,9%	
	R	113	168	198	146	88	109	116	146	82	126	169	116	89	70	116	151	135	86	137	166	122	80	146	116	81	70	113	55	79	80	59	88	76	79	68	74	73	54	86	109	86	109	79	77	4430	
CUCLILLA	%	22%	23%	25%	23%	20%	20%	23%	23%	19%	24%	23%	23%	22%	15%	23%	23%	22%	19%	24%	23%	24%	22%	23%	23%	22%	15%	23%	22%	19%	22%	18%	19%	15%	19%	15%	19%	15%	18%	22%	20%	22%	22%	19%	22%	20,9%	
	R	83	121	150	112	57	71	95	112	50	108	129	95	73	29	95	116	102	53	114	119	104	68	112	95	66	29	93	46	48	68	31	54	32	48	28	46	30	28	73	71	73	78	48	63	3205	
HALÓN	%	21%	17%	12%	18%	20%	21%	23%	18%	21%	21%	18%	23%	26%	15%	23%	18%	21%	21%	19%	17%	21%	28%	18%	23%	26%	15%	23%	28%	21%	28%	16%	21%	15%	21%	15%	21%	15%	16%	28%	21%	28%	19%	21%	26%	19,7%	
	R	78	89	72	88	57	74	95	88	55	94	102	95	85	30	95	90	98	58	90	88	92	86	88	95	78	30	94	59	54	86	28	60	31	54	28	50	31	25	92	74	92	67	54	74	3015	
V. DE TÉCNICA	%	57%	60%	63%	59%	60%	59%	54%	59%	60%	55%	59%	54%	52%	70%	54%	59%	57%	60%	57%	60%	55%	50%	59%	54%	52%	70%	54%	50%	60%	50%	66%	60%	70%	60%	70%	60%	70%	66%	50%	59%	50%	59%	60%	52%	55,9%	
V. DE FUERZA	%	43%	40%	37%	41%	40%	41%	46%	41%	40%	45%	41%	46%	48%	30%	46%	41%	43%	40%	43%	40%	45%	50%	41%	46%	48%	30%	46%	50%	40%	50%	34%	40%	30%	40%	30%	40%	30%	34%	50%	41%	50%	41%	40%	48%	44,1%	
Volumen x mesosiclos	h	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	528	
COMPETENCIAS FUNDAMENTALES																	05 junio nacional sub 23 y mayo											NACIONAL SUB 13,15,17																					
CHEQUEOS OFICIALES O FOGUEOS									CH				CH										CH				CH				CH				CH					CH								
TESTS PEDAGÓGICOS								PDG				PFG										PDG				PDG				PDG				PDG					PDG								
TEST DE MAXIMALES		MAX				MAX					MAX				MAX					MAX				MAX				MAX					MAX				MAX				MAX					
PRUEBAS PSICOLÓGICAS					PSG					PSG				PSG					PSG				PSG					PSG				PSG					PSG					PSG				
PRONOSTICO																97%				98%				100%														100%						101%				

Obligación N o 2 cronograma de actividades producto #1
con hora (inicio -final) y sitio de entrenamiento

cuadro de actividades del mes de febrero

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES						
MES:	DIA	FECHA	HORA INCIO	HORA FINAL DE SESION	TIPO DE ENTRENAMIENTO	LUGAR DE ENTRENAMIENTO
febrero	LUNES	1-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CORRIENTE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	MARTES	2-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CORRIENTE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	MIERCOLES	3-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CORRIENTE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	JUEVES	4-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CORRIENTE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	VIERNES	5-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CORRIENTE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	SABADO	6-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CORRIENTE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A
	LUNES	8-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CORRIENTE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	MARTES	9-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CORRIENTE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	MIERCOLES	10-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CORRIENTE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	JUEVES	11-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CORRIENTE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	VIERNES	12-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CORRIENTE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	SABADO	13-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CORRIENTE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A
	LUNES	15-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	RESTABLECIMIENTO	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	MARTES	16-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	RESTABLECIMIENTO	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	MIERCOLES	17-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	RESTABLECIMIENTO	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	JUEVES	18-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	RESTABLECIMIENTO	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	VIERNES	19-ene	2:30 p. m.	8:30 p. m.	RESTABLECIMIENTO	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	SABADO	20-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	RESTABLECIMIENTO	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A
	LUNES	22-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CHOQUE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	MARTES	23-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CHOQUE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	MIERCOLES	24-feb	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CHOQUE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	JUEVES	25-jun	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CHOQUE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	VIERNES	26-jun	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CHOQUE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	SABADO	27-jun	2:30 p. m.	8:30 p. m.	CHOQUE	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A	N.A
	LUNES	29-jun	2:30 p. m.	8:30 p. m.	RESTABLECIMIENTO	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS
	MARTES	30-jun	2:30 p. m.	8:30 p. m.	RESTABLECIMIENTO	LIGA DE LEVANTAMIENTO PESAS

OBLIGACIÓN– NUMERAL 4 Caracterizar los deportistas por etapa de desarrollo deportivo

DEPORTISTAS SELECCIONADOS	T.I. o C.C	CATEGORIA	DIVISION	ARRANQUE	ENVION	TOTAL	COMPETENCIA	EDAD
Felipe Romero	1118374705	sub 13	50 KG	30	40	70	2 AÑO	12 AÑOS
Estiven Perez	1215963876	sub 13	45 KG	30	41	71	PRIMERA VEZ	13 AÑOS
Danna Fonegra	1117937920	sub 13	53 KG	30	43	73	PRIMERA VEZ	12 AÑOS
Shirley Garzon	1029566360	sub 13	M 63 KG	35	45	80	PRIMERA VEZ	12 AÑOS
Edwin Ortiz	1215963964	sub 13	65 KG	35	48	83	2 AÑO	12 AÑOS
Juan Pablo Saldaña	1118376009	sub 13	56KG	30	40	70	2 AÑO	11 AÑOS
Joan Ossa	1215964539	sub 13	79 KG	35	48	83	2 AÑO	11 AÑOS
Juan Castro	1117933883	sub 15 y sub 17	88 KG	80	100	180	PRIMERA VEZ	15 AÑOS
Danna Sofia Yustes	1117934768	sub 15	53 KG	35	45	80	2 AÑO	14 AÑOS
Xiomara Cardozo	1117523309	sub 15	M 69 KG	48	60	108	2 AÑO	15 AÑOS
Nicolas Orozco	1029560836	sub 17	65 KG	58	75	133	2 AÑO	16 AÑOS
Julian Mora	1117518074	sub 17	79 KG	55	75	130	2 AÑO	16 AÑOS
Laura Franco	1117511960	sub 17	53 KG	45	55	100	2 AÑO	17 AÑOS
Tatiana Silva	1117818456	sub 17	M 77 KG	60	73	133	2 AÑO	16 AÑOS
Keiri Penagos	1118369211	sub 17	48 KG	45	55	100	2 AÑO	17 AÑOS
Heider Alexander Hernandez	1117501089	sub 20	94 kg	120	155	275	6 años	19 AÑOS

Obligación No.6 Presentar el registro fotográfico del cumplimiento de las sesiones de entrenamiento

01 FEBRERO / 28 de FEBRERO







Obligación No.10 **Plan de trabajo desarrollado por el entrenador en el mes de febrero. Acondicionamiento físico y optimización técnica 2026**

LUNES:

- Halon + arranque colgante
- Cargada sobre discos

TRANSFERENCIA

- Press militar
- Saltos al cajón
- Bíceps con (p.m)
- **Recuperación 5 minutos**
- Sentadilla x detrás
- Halones envión
- **MARTES**
- Cargada alta + empuje x delante y detrás
- Caída de arranque

TRANSFERENCIA

- Isométrico con peso
- Remos arranque dinámico
- Elevación lateral de discos
- Plancha con peso
- Dominadas
- **Recuperación 10 minutos**
- Sentadillas x delante
- Halones de arranque sobre disco

MIERCOLES

- arranque
- envión

TRANSFERENCIA

Fondos inversos

- sentadilla sostenida ´+ fuerza x delante
- abdomen extensión
- burpees
- propiocepción de Core con tiempo en tensión
- **Recuperación**
- Sentadilla x detrás
- Halones de envión

JUEVES

- Arranque de fuerza
- Cargada de fuerza
- Empuje de fuerza x detrás
- Sentadilla x delante
- Halones arranque colgante

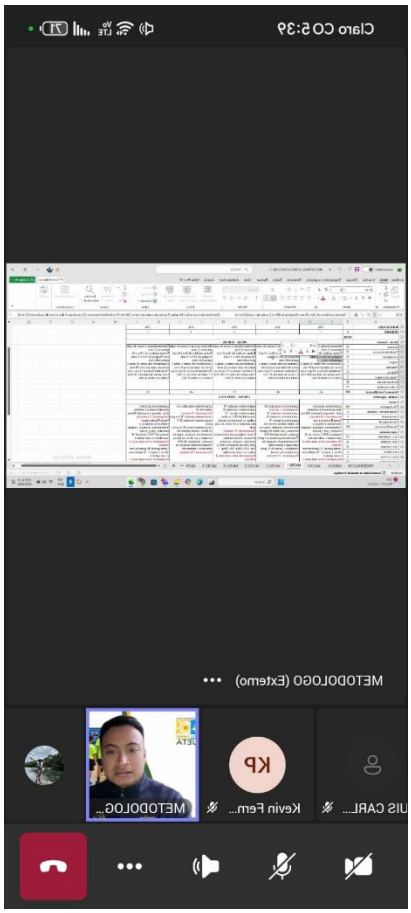
VIERNES

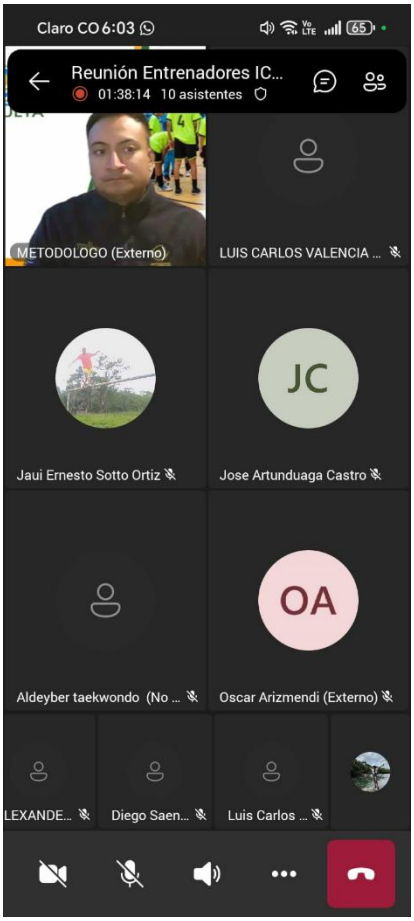
- Arranque
- Envión
- Sent x detras
- Halones de envión colgante

SABADO

- Arranque colgante
- Cargada + empuje de fuerza
- **TRANSFERENCIA**
- Remos dinámicos con agarre supino
- Saltos al cajón
- Abdomen elevación
- Propiocepción de fuerza de arranque
- Espalda con peso
- **Recuperación 10 minutos**
- Sentadillas x delante
- Halones de arranque

Obligación #11 Asistir a las reuniones programadas por el equipo metodológico





Obligacion # 12
atención a la prevención de lesiones y demás del equipo ciencias aplicadas direccionado por el ICDR Caquetá.

