INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Nombre de la Liga Deportiva:	**LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DEL CAQUETA**						
Nombre del Entrenador encargado	**CESAR AUGUSTO LUGO TORRES**						
Mes	**FEBRERO**						
Tipo de Mesociclo	**MESOCICLO BASICO**	**MESOCICLO DESARROLLADOR**	**MESOCICLO ADAPACION**	**MESOCICLO ESPECIAL**	**MESOCICLO COMPETENCIA**	**MESOCICLO DE RESTABLECIMIENTO**	
			X				
Especialidad Deportivo:	**HALTEROFILIA**						
Fechas de inicio del informe que se presenta:	**DIA**		**MES**		**AÑO**		
	01		**02**		**2026**		
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**		
	28		**02**		**2026**		
Especialidad y/o modalidad dentro de la Liga	**ARRANQUE Y ENVION**						

a.	Horario de Trabajo	**JORNADA**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
		MAÑANA	9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00
		TARDE	3:00 8:30	3:00 8:30	3:00 8:30	3:00 8:30	3:00 8:30	3:00 8:30	3:00 8:30

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Atletas bajo su seguimiento:

LISTADO DE TALENTO Y RESERVA

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. . Shirley garzón	Florencia	+63KG		Sub 13
2. . Edwin Ortiz	Florencia	73KG		Sub 13
3. . Johan Ossa	Florencia	79KG		Sub13
4. . juan pablo Saldaña	Florencia	556kg		Sub13
5. . dante Suarez	Florencia	45kg		Sub13
6. . Felipe castillo	Florencia	50kg		Sub13
7. . Dilan Matías	Florencia	69kg		Sub13
8. . maría Rodríguez	Florencia	53kg		Sub13
9. . danna claros	Florencia	49kg		Sub13
10. Estiven Pérez	Florencia	45		Sub13

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. OSCAR MARLES	FLORENCIA	55 KG		SUB 15
2. JUAN JOSE ESCOBAR	FLORENCIA	88KG		SUB15
3. YINA ISABEL DEVIA RAMIREZ	FLORENCIA	53KH		SUB15
4. XIOMARA RAMIREZ	FLORENCIA	76KG		SUB15
5. YURLEDY ALEJANDRA MURIEL CASTILLO	FLORENCIA	50 KG		SUB 15
6. DANA SOFIA YUSTES MONTEALGRE	FLORENCIA	55KG		SUB15
7.				

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. CRISTIAN CAMILO	FLORENCIA	71 kg		SUB 17
2. KEIRY PENAGOS	FLORENCIA	55 kg		SUB17
3. KEREN ASTRID HOYOS	FLORENCIA	59 KG		SUB 17
4. MARIA ANGEL	FLORENCIA	59KG		SUB 17
5. AILEN SILVA	FLORENCIA	+86KG		SUB17
6. JULIAN MORA	FLORENCIA	79KG		SUB17
7. LAURA CRSITINA FRANCO	FLORENCIA	59 KG		SUB 17
8. CELESE DOMINGUEZ	FLORENCIA	63KG		Sub17
9. AILEN TATIANA 10. SILVA GARZON	FLORENCIA	+86kg		Sub17
11. . JULIAN MORA RODRIGUEZ	FLORENCIA	79 KG		SUB 15

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Preseleccionados para los Juegos Nacionales Juveniles 2028

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	CATEGORIA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. JUAN JOSE ESCOBAR	FLORENCIA	88KG		Sub 15
2. CRISTIAN CAMILO	FLORENCIA	73 kg		SUB 17
3. NICOLAS OROZCO	FLORENCIA	69 kg		SUB 17
4. KEIRY PENAGOS	FLORENCIA	55Kg		SUB17
5. KEREN ASTRID HOYOS	FLORENCIA	59 KG		SUB 17
6. AILEN SILVA	FLORENCIA	+86KG		SUB15
7. JULIAN MORA	FLORENCIA	79KG		SUB17
8. LAURA CRSITINA FRANCO	FLORENCIA	53 KG		SUB 17
9. NATHALY CARDOZO	FLORENCIA	86KG		SUB15

Preseleccionados a Juegos Deportivos Nacionales mayores 2027

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	CATEGORIA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. AILEN TATIANA	FLORENCIA	+86KG		Sub 15
2. ANGGIE XIOAMRA YUSTES	FLORENCIA	86		SUB 20
3. HARRISON MURCIA	FLORENCIA	79		SUB 20
4. VALENINA MAECHA	FLORENCIA	77		SUB20
5. BARAYAN PEREZ	FLORENCIA	88		SUB 20
6. CESAR AUGUSTO LUGO	FLORENCIA	98		MATORES
7. HEIDER ALEXANDER HERNANDEZ	FLORENCIA	98		SUB20
8. LOIDA ESTHER HOYOS	FLORENCIA	69		SUB17

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

a. Objetivo General planificado para el Mesociclo finalizado:

- Mesociclo básico introductorio (01 febrero- 28 de febrero)

El objetivo inicial en este periodo introductorio es establecer los fundamentos auxiliares que se desglosan de los dos movimientos olímpicos ya ejecutados tanto en fogueos como en competencia, asimismo se trabaja en sobrecarga progresiva para adaptar mejor los diferentes tipos de entrenamiento y así lograr que los entrenandos desarrollen capacidades específicas que se necesitan en el levantamiento

b. Objetivos Específicos planificados:

Objetivos Físicos:

Durante el periodo comprendido de (01 febrero - 28 de febrero)

El objetivo en este periodo introductorio se basa en el empalme de ejercicios propioceptivos con el objetivo de mejorar la estabilización de los músculos protagonistas, esto concluye que los deportistas constantemente sufren cambios fisiológicos en categorías de temprana edad, en categorías avanzadas se desarrolla otro tipo de entrenamiento, uno que potencializa las deficiencias individuales

Objetivos Técnicos:

Durante este mesociclo de restablecimiento, el enfoque principal se dirigió a consolidar los fundamentos técnicos individuales de cada pesista. Se priorizó la identificación y corrección de las deficiencias mecánicas observadas en la fase competitiva previa. Este proceso de refinamiento técnico buscó optimizar la transferencia de la preparación física general hacia el gesto deportivo. Se enfatizó que, si bien el progreso es natural en atletas en formación, el sistema neuromuscular debe demostrar una asimilación eficiente de las correcciones técnicas introducidas. El cumplimiento de estos objetivos se establece como un requisito indispensable para la progresión lógica del plan anual de entrenamiento

Objetivos Tácticos

Bajo esta metodología, se elimina cualquier volumen de trabajo innecesario o carente de objetivo. Se establece que cada levantamiento y cada repetición tienen la función directa de perfeccionar el movimiento principal. Este rigor garantiza que, al llegar a la fase específica del mesociclo, el atleta no solo esté fuerte, sino que esté perfectamente sintonizado para alcanzar su máximo potencial de carga

Objetivos Teórico

En este punto se fundamenta en la premisa de que todo elemento integrante de la sesión debe funcionar como un catalizador directo de la eficiencia competitiva, vinculando estrechamente el perfeccionamiento técnico con la manifestación de la fuerza. De este modo, se logra una fusión integral y lógica entre el acondicionamiento físico y los requerimientos específicos de velocidad, potencia y destreza propios del deporte.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Objetivos Psicológico

A través del soporte psicotécnico de la entidad, los atletas reciben las herramientas necesarias para perseguir un crecimiento personal ininterrumpido. Este proceso es clave durante los ciclos de preparación técnica, donde la disciplina constante permite que los participantes transformen el estándar de excelencia en un hábito natural y cotidiano dentro de su práctica deportiva.

Análisis técnico metodológico del mesociclo:

1. **Tipo de microciclos**

FECHA DEL MICROCICLO	MICROCICLO DE RESTABLECIMIENTO:	MICROCICLO CORRIENTE:	MICROCICLOS DE CHOQUE:	MICROCICLO DE APROXIMACIÓN:	MICROCICLO DE COMPETECIÓN:
01 febrero al 07 de febrero		x			
08 febrero al 14 de febrero		x			
15 febrero al 21 de febrero			x		
22 febrero al 28 de febrero	x				

Volumen general planificado del Mesociclo de acuerdo con el plan gráfico:

TOTAL	Repeticiones
	P.R.- 1.988

Volumen general planificado del Mesociclo de acuerdo con el plan gráfico:

Indique el porcentaje (%) y el detalle las cualidades trabajadas durante el mesociclo del trabajo individual realizado por cada uno de sus atletas, en las siguientes áreas:

Preparación física condicional:

FUERZA	RESISTENCIA A LA FZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD.
73-13%	220-20%	150-15%	30-10%

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

DESCRIPCIÓN DE LOS ASPECTOS DETALLADOS DEL INFORME TÉCNICO

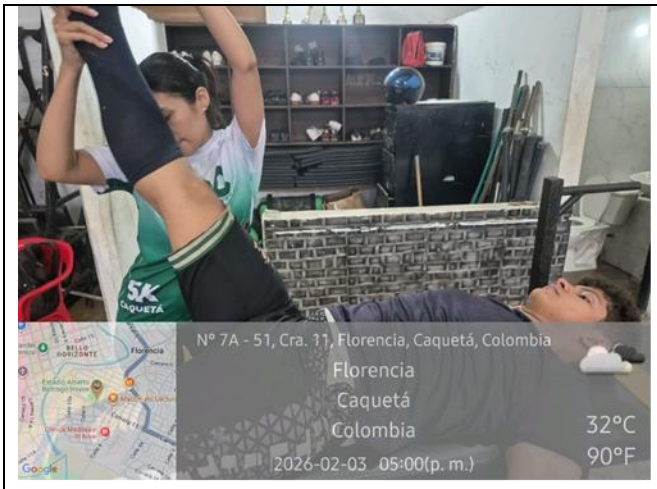
1. Describa el cumplimiento y desarrollo del Microciclo por tipos de preparación (Física, Técnica, Táctica, Sicológica, dopaje)
La estrategia de esta planificación se articuló en torno al **mesociclo de desarrollo**, estructura que integró microciclos de corta duración con metas específicas. Dichos ciclos menores se diseñaron para consolidar el estado físico necesario, aplicándose estratégicamente según los requerimientos del proceso. Durante esta etapa, los atletas de las categorías **Sub-13, Sub-15 y Sub-17** ejecutaron el programa de mejora establecido en el macrociclo. El esquema operativo comprendió fases críticas de potenciación de capacidades, periodos de recuperación activa y etapas destinadas al mantenimiento del rendimiento deportivo.

2. Indique las pruebas o controles, test pedagógicos, técnicos, físicos realizados, y realice un breve análisis de estos.
El enfoque principal de las actividades realizadas se centró en auditar el nivel competitivo de los atletas para optimizar su proyección a futuro. Como efecto directo, se reestructuraron los esquemas de entrenamiento, buscando que los sujetos logren un mayor autoconocimiento de sus condiciones físicas. Estas sesiones de control fueron vitales para evaluar la respuesta psicofísica ante escenarios de alta presión. Los datos obtenidos confirman que la personalización metodológica constituye un eje transversal indispensable antes, durante y después de cada ciclo específico. El documento finaliza con las evidencias gráficas sobre el control reglamentario y las metas individuales

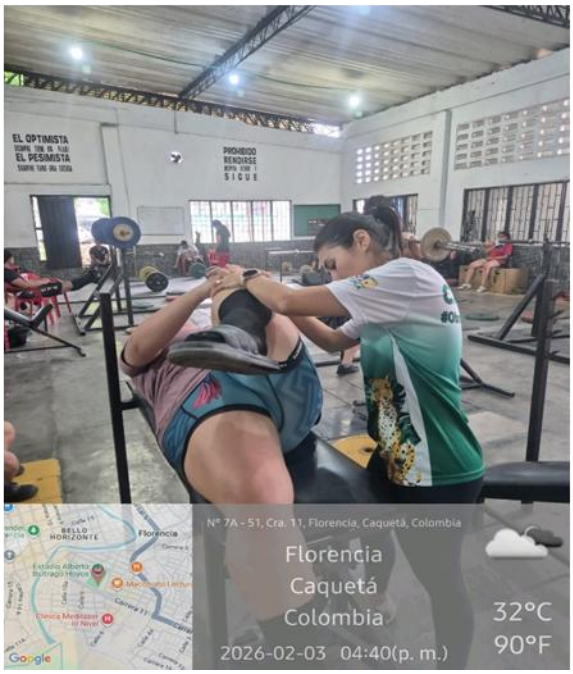
3. Indique que tipo de pruebas o controles en ciencias aplicadas al deporte (médicos, bioquímicos, fisiológicos, etc.) se realizaron en este periodo. Realice un breve análisis de los resultados obtenidos.
NO APLICA

4. Indique si alguno de sus atletas ha sufrido lesiones o presentados problemas médicos durante la semana. De ser así, indique cual fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación.
En este periodo de adaptación se identifica el acompañamiento fisioterapéutico que nos brinda el instituto de cultura deporte y recreación a aquellos deportistas prospectos a juegos nacionales juveniles

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ









5. De acuerdo con lo anterior, ¿cuál es el análisis de los resultados y la forma deportiva actual de los atletas Vs. objetivos generales y específicos propuestos para la etapa de preparación correspondiente y para el plan general de entrenamiento de la temporada?
El presente ciclo se enfoca en la optimización de la fuerza explosiva y la rapidez funcional. El propósito de este énfasis es dotar al deportista de la capacidad necesaria para gestionar pesos mayores con una efectividad superior. Se anticipa que este progreso se traduzca en una mejora sustancial de sus registros en competencia, permitiendo una ejecución técnica más precisa y un rendimiento competitivo optimizado

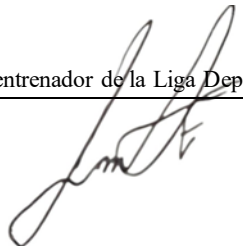
6. Indique cual ha sido el seguimiento y control realizado al plan de preparación y entrenamiento durante este periodo a los atletas que no están permanentemente en concentración, indicando los datos del entrenador responsable de cada atleta (nombre, teléfono, e-mail e institución donde labora
Se ha registrado un avance significativo en el bienestar de los atletas gracias a la intervención de la psicóloga departamental. La apertura de este espacio de diálogo ha derivado en un incremento visible de la motivación grupal e individual. Complementariamente, la ejecución de dinámicas de gestión de estrés ha fortalecido la capacidad de respuesta de los deportistas ante situaciones de alta exigencia, optimizando su preparación mental para la competencia.

7. Requerimientos y necesidades para el desarrollo óptimo del plan de preparación
La organización debe asumir el liderazgo y la supervisión de los programas de capacitación para asegurar los más altos estándares de calidad. El objetivo central es concienciar a los deportistas sobre pilares fundamentales como la nutrición óptima, el **entrenamiento invisible** y la adopción estricta del **juego limpio**.

8. Describa otros aspectos que considere de interés a tener en cuenta durante el proceso de preparación y entrenamiento.
Resulta fundamental realizar un diagnóstico detallado para subsanar las deficiencias detectadas en este sector. Dado que gran parte de los atletas carece de un régimen alimenticio óptimo para sostener su rendimiento, la creación y puesta en marcha de un programa de acompañamiento nutricional se convierte en un pilar esencial para la mejora continua del deportista.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Nombre y firma del entrenador contratado como entrenador de la Liga Deportiva:



CESAR AUGUSTO LUGO TORRES
Cedula No 1006515409 de Florencia
Gmail: simontolon@gmail.com

Nombre y firma del presidente de la Liga Deportiva:



ALEXANDRA MARIA RODRIGUEZ GARCIA
Cedula No. 40.784.379 de Florencia
Email: contadorsvdc@gmail.com

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

1. COPIA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO GRAFICO.

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	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	oct	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																																										II	II			
PERIODOS		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			
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			
NUMERO 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			
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			
DIAS 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			
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	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			
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																	23 bolet nacional sub 23 y mayo											NACIONAL SUB 15 Y																						
CHEQUEOS OFICIALES O FOGUEOS								20					20										22				20				20				20					31								
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					PSG		
PRONOSTICO															91%					98%				100%														100%					100%				

Máximo Volumen por Microciclo 750 R

Cra. 11 Villa Olímpica Celular 3160534370
E-MAIL info@icdtcaqueta.gov.co www.icdtcaqueta.gov.co
Florencia – Caquetá - Colombia

2. evidencia fotográfica de las sesiones de entrenamiento







INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

2. Indique las pruebas o controles, test pedagógicos, técnicos, físicos realizados, y realice un breve análisis de estos.

SOCIALIZACION DE NORMATIVOS MENSUALES Y PROYECCION INDIVIDUALIZADA



