

**INFORME DE ACTIVIDADES DE CONTRATISTA
VERONICA ESMERALDA MARTINEZ BLANCO
CONTRATO 245 DE 2026**

Puerto Boyacá, 02 marzo de 2026

SUPERVISOR
WILTON ALEXIS CULMAN CAMBEROS
SECRETARIO DE DESARROLLO
Presente

Allego a usted informe de actividades del contrato de la referencia 245 de 2026, desarrolladas a mi nombre, en las fechas del 30 de enero de 2026 al 27 de febrero de 2026.

ACTIVIDADES REALIZADAS.

Realice las siguientes actividades para dar cumplimiento al contrato en referencia

FECHA	MODALIDAD	PROCESO ADELANTADO
30/01/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>Se realizo trabajo de iniciación con nuevo pugilistas desde las 7:00 pm hasta las 8:00 pm se realiza rote 10min - sentadillas 20 min - repeticiones -golpe en saco 6 min - monoplas dirigida Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal- 15 minutos</p>
02/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>Se realizo trabajo de iniciación con nuevo pugilistas desde las 7:00 pm hasta las 8:00 pm se realiza rote 10min - sentadillas 20 min - repeticiones -golpe en saco 6 min - monoplas dirigidas finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal – 15 minutosSentadillas</p>
03/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>Se realizo trabajo de iniciación con nuevo pugilistas desde ls 7:00 pm hasta las 8:00 pm se realiza rote 10min - sentadillas 20 min - repeticiones -golpe en saco 6 min - manoplas dirigida</p> <p>1. Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal – 15 minutos</p>

**INFORME DE ACTIVIDADES DE CONTRATISTA
VERONICA ESMERALDA MARTINEZ BLANCO
CONTRATO 245 DE 2026**

04/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>Se realizan trabajos de desplazamiento lateral y plano, con golpes rectos y cruzados</p> <p>Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal – 15 minutos</p>
05/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>Saco, golpes rectos y cruzados, 3 secciones x 1:30 min y 1 de descanso</p> <p>•golpes opper de izquierda y derecha con mancuerna de 2 kg, 8 secciones x 10 repeticiones</p> <p>Sé finaliza con un estiramiento de 15 minutos</p>
06/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>•sentadilla con peso de 10 kg 3 sesiones x 10 repeticiones * cuerda 3 secciones x 1:30 min más 1:00 min de descanso * abdomen 4 secciones x 10 repeticiones</p> <p>Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones 15 minutos</p>
09/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la noche – con una duración de 2 horas e impactando a los niños- niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>Realice trabajo Activación con movimientos (aeróbicos)con el fin que cada una de las partes de cuerpo se activen como así mismo evitar lesiones durante el entrenamiento- 15 minutos</p> <p>Se realizan trabajos coordinativos con movimientos en zigzag atravesando conos y figuras- duración 60 minutos</p> <p>Se finaliza con un estiramiento de 10 minutos</p>
10/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>* trabajo de brazo con soga batida 3 secciones 1 min x 1 min de descanso * trabajo unilateral pliometría con golpes rectos más peso con mancuerna de 2.5 kg 4 secciones 2 min x 1 min de descanso * abdomen 4 secciones x 10 repeticiones</p> <p>Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y un compartir grupal. 10 minutos</p>

**INFORME DE ACTIVIDADES DE CONTRATISTA
VERONICA ESMERALDA MARTINEZ BLANCO
CONTRATO 245 DE 2026**

11/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>Se realizan trabajos de desplazamiento lateral y plano, con golpes rectos y cruzados • abdomen 4 secciones x 15 repeticiones</p> <p>Se finaliza con un estiramiento de 10 minutos</p>
13/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>Se realice trabajo de intervalos de tiempo 1 minuto de trabajo por 1 de descanso. Teste de entrada: zancada Abdominales Lumbares Sentadillas</p> <p>Se finaliza con un estiramiento de 15 minutos</p>
16/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>Se realizan trabajos coordinativos con movimientos en zigzag atravesando conos y figuras</p> <p>Se finaliza con un estiramiento de 10 minutos</p>
17/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>Se realice trabajo de intervalos de tiempo 1 minuto de trabajo por 1 de descanso. Teste de entrada: * llanta péndulo 3 secciones 2 min x 1 de descanso Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos</p>
18/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>Se realiza los siguientes ejercicios intercalados para la sesión de * técnica recto de izquierda, recto de derecha, cruzado de izquierda, esquivo y paso + avanza en cada una</p> <p>Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos</p>
19/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p>

**INFORME DE ACTIVIDADES DE CONTRATISTA
VERONICA ESMERALDA MARTINEZ BLANCO
CONTRATO 245 DE 2026**

		<p>Se realizan trabajos de desplazamiento lateral y plano, con golpes rectos y cruzados • abdomen 4 secciones x 15 repeticiones</p> <p>Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones – 15 minutos</p>
20/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>Se realizan trabajos Intensivo : Calentamiento zancadas 5 min escalera 5 min</p> <p>Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos</p>
23/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>•golpes opper de izquierda y derecha con mancuerna de 3 o 5 kg,8secciones x 10 repeticiones</p> <p>Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos</p>
24/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>•golpes opper de izquierda y derecha con mancuerna de 3 o 5 kg,8secciones x 10 repeticiones</p> <p>Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos</p>
25/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>Se realizan trabajos coordinativos con movimientos en zigzag atravesando conos y figuras</p> <p>Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos</p>
26/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>Se realiza los siguientes ejercicios intercalados para la session de entrenamiento</p> <p>1. Calentamiento general</p>

**INFORME DE ACTIVIDADES DE CONTRATISTA
VERONICA ESMERALDA MARTINEZ BLANCO
CONTRATO 245 DE 2026**

		<p>2. Estiramientos</p> <p>3. Calentamiento específico</p> <p>Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos</p>
27/02/2026	BOXEO	<p>Realice entrenamiento en escuela de boxeo del coliseo municipal en horario de la mañana – tarde y noche – con una duración de 1 horas e impactando a los niños-niñas-adolescentes y mayores de lunes a viernes</p> <p>Se realizan trabajos * Escalera:</p> <p>ida : golpes con rectos y cruzados :manoplas</p> <p>Regreso : movientos de pies, coordinación</p> <p>•Soga batida : 1min x 1min de descanso</p> <p>* Abdomen 4 secciones x 10 repeticiones : máquina con balón medicinal de 7 kg</p> <p>Se finaliza con un estiramiento para relajar los músculos y evitar lesiones -15 minutos</p>



Verónica Martínez Blanco
CONTRATISTA

**VERONICA ESMERALDA MARTINEZ BLANCO
TEG GESTION EMPRESARIAL**