Versión 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

SEGUIMIENTO FOTOGRAFICO GIMNASIO MUNICIPAL 2026

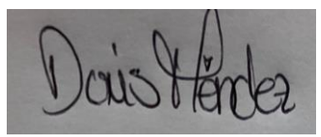
NOMBRE DEL ENTRENADOR :	**DORIS PATRICIA MENDEZ**	**MES**	**FEBRERO**
LUGAR O ZONA	GIMNASIO MUNICIPAL	**NUMERO DE USUARIOS**	**50**
NIVEL	BASICO, INTERMEDIO.	**OBJETIVO DEL MES**	**MEJORAR CONDICION FISICA**

SEMANA	EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCION
1		Sentadilla con autocarga para enseñar patron de movimiento pies abietos a la anchura de la cadera, espalda recta y core activadobajar el cuerpo como si se fuera a sentar y sube empujando con los talonespar volver a la posicion inicial, trabaja los muculos de la pierna como el cuadriceps,isquiotibiales y gluteo.
2		Elevaciones laterales mancuerna con minima carga pies separdos a la anchura de los hombros con los brazos extendidos a los lados del cuerpo, levanta las mancuernas a la altura d elos hombros manteniendo codos ligeramente flexionados bajar lentamente a la posicion inicial, trabaja los musculos deltoides y trapecio.
3		Abdominal costado boca arriba pies elevados a 90 grados, contraer el abdomen y elevar el torso hacia las rodillas, baje lentamente a la posicion inicial movimiento controlado y enfocado en el abdomen, trabaja recto abdominal y oblicuos.
4		Extension de cadera maquina es un ejercicio para los musculos del gluteo de pie apoyado de antebrazo y abdomen en la maquina un pie en el piso y el otro en la plataforma de be realizar un empuje de la plataforma y regresar de forma controlada par tener un mayor enfoque en el gluteo.

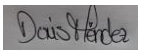
Observaciones	

Doris Mendez

FIRMA DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Versión 2 ENERO-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	**HORARIOS ESCUELAS DE FORMACIÓN O PROGRAMAS DEPORTIVOS IMRD COTA 2026**		
Escuela o Programa:	**GIMNASIO**		
Nombre del Entrenador:	**DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA**		
DIAS	**HORARIO: (ESPECIFICAR DURACIÓN)**	**CATEGORIA , NIVEL O TIPO POBLACION**	**ESCENARIO DEPORTIVO**
Lunes	5:00 a 11:00am	Mayor de 16 años	Gimnasio municipal
Martes	2:00pm a 8:00 pm	Mayor de 16 años	Gimnasio municipal
Miércoles	5:00 a 11:00am	Mayor a 16 años	Gimnasio municipal
Jueves	2:00pm a	Mayor a 16 años	Gimnasio municipal
Viernes	5 :00 a 11:00am	Mayor a 16 años	Gimnasio municipal
Sábado			
Domingo			
Observaciones:			
			
Firma del Entrenador Deportivo			

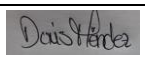
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				**DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA**	
MES				**FEBRERO**	
OBJETIVO MENSUAL				MEJORAR LA CONDICION FISICA Y MOTORA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL	
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**CADA CLASE CONSTA DE UNA HORA DE ENTRENAMIENTO DONDE SE EXPLICA QUE TENDREMOS UNA SEMANA DE ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
L u n e s	02 febrero	5am	11 am	Mejorar la parte cardivascular de los usuarios al gimnasio municipal	**Fase inicial se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal: Se inicia en las caminadoras por un tiempo de 20 minutos con intensidad moderada y adaptativa luego se realizan ejercicios funcionales basicos con autocarga como sentadillas, zancadas y elevaciones de talones tres series de diez repeticiones donde se hace enfasis en la tecnica y ejecucion del ejercicio respiracion y descansos en** **Fase Final: se realizan estiramientos estaticos de tren inferior 20 segundos por cada uno para mejorar flexibilidad y tension muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
M a r t e s	03 febrero	2 pm	8pm	mejorar la parte cardiovascular	**Fase Inicial: se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal: Se inicia con eliptica 20 min con intensidad moderada, se realizan ejercicios de tren superior press hombro con balon, elevacion frontal extension de triceps con balon con baja carga 3 kilos cada ejercicio 3 seris de 10 repeticiones.** **Fase Final: Estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos de cada estiramiento enfocado en tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
M i é r c o l e s	04 febrero	5am	11 am	mejorar la resistencia cardiovascular de los usuarios al gimnasio municipal	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular 15 segundos por cada ejercicio** **Fase principal: se realiza 20 minutos en la bicicleta estatica, ejerciocio de abdomen y de la zona core , crunch, elevaciones de pierna, plancha esta se realiza 3 series de 15 repeticiones enfocado en tener el core activado y manejo de respiracion con cada movimiento.** **Fase Final:Se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
J u e v e s	05 febrero	2pm	8pm	mejorar la parte cardivascular de los usuarios del gimnasio municipal	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular 15 segundos por cada ejercicio** **Fase principal: Se realiza caminadora 20 minutos intensidad moderada, adaptativa luego se realizan ejercicios funcionales basicos con autocarga como sentadillas, zancadas y puente bipodal en colchoneta tres series de diez repeticiones donde se hace enfasis en la tecnica y ejecucion del ejercicio respiracion y descansos en cada serie.** **Fase Final:se realiza estiramientos de tren inferior y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
V i e r	06 febrero	5am	11am	mejorar la parte cardiovascular de los usuarios del gimnasio municipal	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal:Se realiza eliptica 20 minutos con una resistencia moderada, trabajo funcional de tren superior con disco de 3 kilos remo con disco, elevaciones laterales, press hombro con disco esto se realiza 3 series de 12 repeticiones, enfasis en la tecnica y respiracion en la ejecucion de cada ejercicio.**

. n e s					**Fase Final:Se realiza estiramiento estaticos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DORIS PATRICIA MENDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

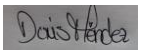
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA
MES	FEBRERO
OBJETIVO MENSUAL	MEJORAR LA CONDICION FISICA Y MOTORA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	SE INDICA LOS EJERCICIOS A REALIZAR EN LA SESION Y SE EXPLICA COMO FUNCIONA CADA MAQUINA Y LAS CARGAS A MANEJAR EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	09 febrero	5am	11am	mejorar la coordinacion motora atraves de ejercicios de pesas	**Fase Inicial: Se inicia con 15 minutos de calentamiento en la zona cardio en caminadora intensidad moderada** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren inferior sentadilla con mancuerna, prensa horizontal sentado, extension de rodilla maquina esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga baja en proceso de adaptacion y ejecucion correcta de la tecnica de los ejercicios** **Fase Final: Estiramientos enfocados en tren inferior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	10 febrero	2pm	8pm	mejorar la cocrdinacin motora atarves de ejercicios de pesas	**Fase Inicial: Se inicia con 10 minutos de calentamiento en la zona cardio en eliptica intensidad moderada** **Fase principal:Se realiza ejercicios de tren superior para espalda y hombro, halon polea, remo polea sentado, elevaciones laterales con mancuerna, press hombro serntado con mancuerna esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga baja para un proceso adaptativo** **Fase Final: estiramientos enfocados en tren superior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	11 febrero	5am	11am	mejorar la coordinacion motora atraves de ejercicios de pesas	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento para tren superior pecho biceps press plano mancuerna, press vertical maquina, curd de biceps con mancuerna, curd de biceps con barra polea, esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga baja para tener buena tecnica en la ejecucuion de los ejercicios.** **Fase Final: estiramientos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos para tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	12 febrero	2pm	8pm	mejorar la coordinacion motora atraves de ejercicicos de pesas	**Fase Inicial: Se realiza calentamiento de 15 minutos en la caminadora con intensidad moderada suave** **Fase principal:Se realiza ejercicicos de tren inferior zancadas con mancuerna, curl de femoral sentado , peso muerto con mancuernas, prensa acostado, esta se realiza 3 series de 12 repeticiones con carga baja .** **Fase Final: se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Viernes	13 febrero	5am	11am	mejorar la coordinacion motora atraves de ejercicios de pesas	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren superior espalda triceps remo polea sentado, halon polea abierto, remo mancuerna, extension de triceps con mancuerna, extension de triceps polea esto se realiza 3 series de 15 reoeticiones con carga baja**

. n e s					**Fase Final:estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DORIS PATRICIA MENDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

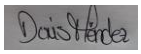
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				**DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA**	
MES				**FEBRERO**	
OBJETIVO MENSUAL				MEJORAR LA CONDICION FISICA DE LOS USUARIOS AL GIMNASIO MUNICIPAL	
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**CADA CLASE CONSTA DE UNA HORA DE ENTRENAMIENTO DONDE SE EXPLICA QUE TENDREMOS UNA SEMANA DE ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
Lunes	16 febrero	5am	11 am	Mejorar la parte cardivascular de los usuarios al gimnasio municipal	**Fase inicial se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal: Se inicia en las caminadoras por un tiempo de 20 minutos con intensidad moderada y adaptativa luego se realizan ejercicios funcionales basicos con autocarga como sentadillas, zancadas y elevaciones de talones tres series de diez repeticiones donde se hace enfasis en la tecnica y ejecucion del ejercicio respiracion y descansos en** **Fase Final: se realizan estiramientos estaticos de tren inferior 20 segundos por cada uno para mejorar flexibilidad y tension muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	17 febrero	2 pm	8pm	mejorar la parte cardiovascular	**Fase Inicial: se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal: Se inicia con eliptica 20 min con intensidad moderada, se realizan ejercicios de tren superior press hombro con balon, elevacion frontal extension de triceps con balon con baja carga 3 kilos cada ejercicio 3 seris de 10 repeticiones.** **Fase Final: Estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos de cada estiramiento enfocado en tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	18 febrero	5am	11 am	mejorar la resistencia cardiovascular de los usuarios al gimnasio municipal	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular 15 segundos por cada ejercicio** **Fase principal: se realiza 20 minutos en la bicicleta estatica, ejercicio de abdomen y de la zona core , crunch, elevaciones de pierna, plancha esta se realiza 3 series de 15 repeticiones enfocado en tener el core activado y manejo de respiracion con cada movimiento.** **Fase Final:Se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	19 febrero	2pm	8pm	mejorar la parte cardivascular de los usuarios del gimnasio municipal	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular 15 segundos por cada ejercicio** **Fase principal: Se realiza caminadora 20 minutos intensidad moderada, adaptativa luego se realizan ejercicios funcionales basicos con autocarga como sentadillas, zancadas y puente bipodal en colchoneta tres series de diez repeticiones donde se hace enfasis en la tecnica y ejecucion del ejercicio respiracion y descansos en cada serie.** **Fase Final:se realiza estiramientos de tren inferior y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Viernes	20 febrero	5am	11am	mejorar la parte cardiovascular de los usuarios del gimnasio municipal	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal:Se realiza eliptica 20 minutos con una resistencia moderada, trabajo funcional de tren superior con disco de 3 kilos remo con disco, elevaciones laterales, press hombro con disco esto se realiza 3 series de 12 repeticiones, enfasis en la tecnica y respiracion en la ejecucion de cada ejercicio.**

. n e s					**Fase Final:Se realiza estiramiento estaticos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DORIS PATRICIA MENDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE	
NOMBRE DEL ENTRENADOR	DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA
MES	FEBRERO
OBJETIVO MENSUAL	MEJORAR LA CONDICION FISICA Y MOTORA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL

Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	SE INDICA LOS EJERCICIOS A REALIZAR EN LA SESION Y SE EXPLICA COMO FUNCIONA CADA MAQUINA Y LAS CARGAS A MANEJAR EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	23 febrero	5am	11am	mejorar la coordinacion motora atraves de ejercicios de pesas	**Fase Inicial: Se inicia con 15 minutos de calentamiento en la zona cardio en caminadora intensidad moderada** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren inferior sentadilla con mancuerna, prensa horizontal sentado, extension de rodilla maquina esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga baja en proceso de adaptacion y ejecucion correcta de la tecnica de los ejercicios** **Fase Final: Estiramientos enfocados en tren inferior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	24 febrero	2pm	8pm	mejorar la cocrdinacin motora atarves de ejercicios de pesas	**Fase Inicial: Se inicia con 10 minutos de calentamiento en la zona cardio en eliptica intensidad moderada** **Fase principal:Se realiza ejercicios de tren superior para espalda y hombro, halon polea, remo polea sentado, elevaciones laterales con mancuerna, press hombro serntado con mancuerna esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga baja para un proceso adaptativo** **Fase Final: estiramientos enfocados en tren superior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	25 febrero	5am	11am	mejorar la coordinacion motora atraves de ejercicios de pesas	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento para tren superior pecho biceps press plano mancuerna, press vertical maquina, curd de biceps con mancuerna, curd de biceps con barra polea, esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga baja para tener buena tecnica en la ejecucuion de los ejercicios.** **Fase Final: estiramientos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos para tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	26 febrero	2pm	8pm	mejorar la coordinacion motora atraves de ejercicicos de pesas	**Fase Inicial: Se realiza calentamiento de 15 minutos en la caminadora con intensidad moderada suave** **Fase principal:Se realiza ejercicicos de tren inferior zancadas con mancuerna, curl de femoral sentado , peso muerto con mancuernas, prensa acostado, esta se realiza 3 series de 12 repeticiones con carga baja .** **Fase Final: se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Viernes	27 febrero	5am	11am	mejorar la coordinacion motora atraves de ejercicios de pesas	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren superior espalda triceps remo polea sentado, halon polea abierto, remo mancuerna, extension de triceps con mancuerna, extension de triceps polea esto se realiza 3 series de 15 reoeticiones con carga baja**

. n e s					**Fase Final:estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DORIS PATRICIA MENDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

IMRD COTA
PROGRAMAS, TIEMPO LIBRE Y GIMNASIO
PROPUESTA DE TRABAJO 2026

Versión 2
Enero -2026
Elaboro: Equipo Metodológico.

INFORMACIÓN DEL ENTRENADOR DEPORTIVO	
NOMBRES Y APELLIDOS ENTRENADOR DEPORTIVO	DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA
DOCUMENTO IDENTIFICACIÓN	35198843
PERFIL PROFESIONAL	TECNOLOGA EN DEPORTE Y RECREACIÓN
PRINCIPALES LOGROS DEPORTIVOS OBTENIDOS	N/A

INFORMACIÓN DEL PROGRAMA DEPORTIVA	
DEPORTE , NIVEL O MODALIDAD DEPORTIVA	
CATEGORÍA	BÁSICO, INTERMEDIO Y AVANZADO
GÉNERO	FEEMNINO Y MASCULINO

CARACTERIZACIÓN
Está diseñado para atender las necesidades de la población de 16 años en adelante de la comunidad de Cota, ofreciendo un espacio accesible y seguro para mejorar la condición física y promover estilos de vida saludable. Apoyar y guiar a cada usuario a lograr los objetivos personales,ya sea mejorar salud, aumentar la energía, reducir el estrés, aumento de masa muscular, bajar de peso. El entrenamiento se enfoca en las cualidades físicas de cada usuario como la fuerza, resistencia,flexibilidad, coordinación, equilibrio mejorando la salud y calidad de vida de los usuarios. Se ejecuta una planeación y plan de trabajo teniendo en cuenta el nivel de entrenamiento del usuario del programa Gimnasio el cual se divide en , acondicionamiento, beta oxidación, tonificación, fuerza máxima, hipertrofia.

DESCRIPCIÓN DEL PLAN DE PREPARACIÓN
Se identifican las necesidades preferencias y objetivos de la población, considerando factores como edad, género,condición física y objetivos personales para determinar en qué nivel se encuentra cada usuario y llevar a cabo una rutina de entrenamiento que le permita llegar a su objetivo de una forma segura.

DESCRIPCIÓN DE LOS TEST O PRUEBAS A REALIZAR
Valoración inicial para ver en qué estado se encuentra y su nivel de condición física.

OBJETIVO GENERAL
Mejorar la condición física y el rendimiento deportivo mediante un trabajo progresivo el cual se adapta a las condiciones físicas de cada individuo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
1.Mejorar el funcionamiento del sistema neuromuscular. 2.Mantener el buen estado físico 3.Disminuir el riesgo de lesión 4.Mejorar el desempeño en las actividades diarias. 5.Mejorar la flexibilidad, fuerza, potencia, resistencia, equilibrio, agilidad, coordinación y energía. 6.Mejorar la salud física y mental. 7.Mejora de la conciencia corporal y la estabilidad. 8.Fomentar hábitos y estilo de vida saludable.

IMRD COTA
PROGRAMAS, TIEMPO LIBRE Y GIMNASIO
PROPUESTA DE TRABAJO 2026

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

Se diseña un plan de entrenamiento el cual está avalado por el área de metodología con el cual se busca mejorar las capacidades físicas según las condiciones de los usuarios.
1. Iniciador: trabajo progresivo con autocarga y entrenamiento funcional.
2. Intermedio: trabajo progresivo en circuitos con autocarga, máquinas de musculación y entrenamiento core.
3.Avanzado: perfeccionamiento del entrenamiento trabajo con máquinas de musculación, poleas, mancuernas ,barras.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

Se diseña una sesión de clase la cual se divide en tres partes calentamiento y movilidad articular la cual tendrá una duración de 15 min, fase central desarrollo de ejercicios propuestos orientados a las metas y objetivos finales esta tendra una duracion de 35 min, vuelta a la calma volver el cuerpo a su estado normal mediante estiramientos y bajar la intensidad gradualmente esta tendra una duracion de 10 min.

RECURSOS PARA EL DESARROLLO TRABAJO

Colchonetas
Barras
Máquinas de cardio
Máquinas zona de musculación
Mancuernas
Poleas
Balones
Step

IMRD COTA
PROGRAMAS, TIEMPO LIBRE Y GIMNASIO
PROPUESTA DE TRABAJO 2026

PLAN DE TRABAJO 2026

FEBRERO
Se da inicio al programa con inscripciones con la documentación requerida por el IMRD para tener un espacio seguro, se inicia actividades de adaptación y acondicionamiento.

MARZO
Se recomienda a todos los usuarios del programa empezar progresivamente el entrenamiento físico general con lo cual se da un programa de adaptación al entrenamiento que permite realizar ejercicios de autocarga para evitar lesiones y llevar un control de las capacidades físicas que tiene cada usuario.

ABRIL
En este mes se realiza un trabajo de entrenamiento físico a los usuarios del programa Gimnasio, trabajo a ejecutar en circuito con elementos como son mancuernas,barras,máquinas de musculación y máquinas cardiovasculares.

MAYO
A los usuarios nuevos se les realiza el proceso de adaptación al entrenamiento con la parte cardiovascular y trabajo de autocarga.
Con los usuarios antiguos se continúa con el proceso de corrección en la ejecución de los ejercicios de su programa de entrenamiento para evitar lesiones.

JUNIO
Preparación de los usuarios que desean participar en la competencia hombre y mujer más fuerte con técnicas de postura y cargas progresivas.

JULIO
Preparación y organización para la competencia el hombre y la mujer más fuerte de Cota.

AGOSTO
Se realiza apoyo a las actividades deportivas propuestas por el IMRD para las ferias y fiestas de la hortaliza.
Se realiza seguimiento a los usuarios con su programa de entrenamiento.

SEPTIEMBRE
Aumento de intensidad y de cargas para aquellos usuarios que son constantes en sus entrenamientos y que se tienen un avance en sus capacidades físicas y motoras.

OCTUBRE
Supervisión en la ejecución de los ejercicios asignados en el programa de entrenamiento realizando ajustes de carga o de dificultad del entrenamiento según capacidades de cada usuario.

IMRD COTA
PROGRAMAS, TIEMPO LIBRE Y GIMNASIO
PROPUESTA DE TRABAJO 2026

NOVIEMBRE
Se realiza seguimiento a los usuarios con su programa de entrenamiento y se ajustan cargas si es necesario. Se da apoyo al IMRD con las vacaciones recreativas.

DICIEMBRE
Cierre del programa y se realiza inventario de máquinas y de accesorios del Gimnasio municipal.

METAS PROYECTADAS A 2026

Las metas al finalizar el programa es que los usuarios obtengan hábitos de vida saludable, aumentar la resistencia, la fuerza y la potencia de los usuarios, manejo del dolor con usuarios con patologías, aumento de la masa muscular, equilibrio y coordinación en los usuarios que son adultos mayores.

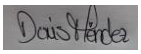


_____
Firma del Entrenador Deportivo

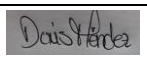


_____
V.B Metodólogo

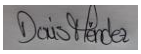
Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				**DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA**	
MES				**MARZO**	
OBJETIVO MENSUAL				MEJORAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO	
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**CADA CLASE CONSTA DE UNA HORA DE ENTRENAMIENTO DONDE SE EXPLICA QUE TENDREMOS UNA SEMANA DE ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
L u n e s	02 marzo	5am	11 am	Mejorar la fuerza y resistencia	**Fase inicial se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal: Se inicia en las caminadoras por un tiempo de 15 minutos con intensidad moderada luego se realizan ejercicio sentadillas, zancadacon mancuerna baja carga, extencion de rodilla maquina, curd de femoral sentado, elevacion de talones en step con mancuerna tres series de diez repeticiones donde se hace enfasis en la tecnica y ejecucion del ejercicio respiracion y descansos en cada serie.** **Fase Final: se realizan estiramientos estaticos de tren inferior 20 segundos por cada uno para mejorar flexibilidad y tension muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
M a r t e s	03 marzo	2 pm	8pm	mejorar la fuerza y resistecia	**Fase Inicial: se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal: Se inicia con eliptica 15 min con intensidad moderada, se realizan ejercicios de tren superior press hombro con mancuerna, elevacion frontal mancuerna, extension de triceps con polea exension de triceps copa cada ejercicio 3 seris de 10 repeticiones.** **Fase Final: Estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos de cada estiramiento enfocado en tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
M i é r c o l e s	04 marzo	5am	11 am	mejorar la fuerza y resistencia	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular 15 segundos por cada ejercicio** **Fase principal: se realiza 15 minutos en la bicicleta estatica, ejerciocio de abdomen y de la zona core, crunch con balon, elevaciones de pierna con balon, plancha lateral esta se realiza 3 series de 15 repeticiones enfocado en tener el core activado y manejo de respiracion con cada movimiento.** **Fase Final:Se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
J u e v e s	05 marzo	2pm	8pm	mejorar la fuerza y resistenci	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular 15 segundos por cada ejercicio** **Fase principal: Se realiza caminadora 10 minutos, ejercicios sentadillas con mancuerna baja carga, zancadas con mancuerna y puente en banco con mancurna, extension de rodilla maquina sentado tres series de doce repeticiones donde se hace enfasis en la tecnica y ejecucion del ejercicio respiracion y descansos en cada serie.** **Fase Final:se realiza estiramientos de tren inferior y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
V i e r	06 marzo	5am	11am	mejorar la fuerza y resistencia	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal:Se realiza eliptica 15 minutos, trabajo de tren superior remo polea sentado, halon polea , remo mancuerna, curd de biceps con mancuerna, curd de biceps con polea barra esto se realiza 3 series de 12 repeticiones, enfasis en la tecnica y respiracion en la ejecucion de cada ejercicio.**

. n e s					**Fase Final:Se realiza estiramiento estaticos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DORIS PATRICIA MENDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				**DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA**	
MES				**MARZO**	
OBJETIVO MENSUAL				MEJORAR LA FUERZA Y RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL	
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**SE INDICA LOS EJERCICIOS A REALIZAR EN LA SESION Y SE EXPLICA COMO FUNCIONA CADA MAQUINA Y LAS CARGAS A MANEJAR** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
Lunes	09 marzo	5am	11am	MEJORAR LA FUERZA Y RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL	**Fase Inicial: Se inicia con 15 minutos de calentamiento en la zona cardio en caminadora intensidad moderada** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren inferior sentadilla con mancuerna, prensa horizontal sentado, extension de cadera maquina, curd de femoral sentado esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga moderada ejecucion correcta de la tecnica de los ejercicios** **Fase Final: Estiramientos enfocados en tren inferior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	10 marzo	2pm	8pm	MEJORAR LA FUERZA Y RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL	**Fase Inicial: Se inicia con 10 minutos de calentamiento en la zona cardio en eliptica intensidad moderada** **Fase principal:Se realiza ejercicios de tren superior para espalda y hombro, halon polea cerrado, remo polea sentado, elevaciones laterales con mancuerna, press hombro sentado con maquina, elevacion frontal mancuerna de pie, esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga moderada.** **Fase Final: estiramientos enfocados en tren superior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	11 marzo	5am	11am	MEJORAR LA FUERZA Y RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento para tren superior pecho biceps press plano mancuerna, press vertical maquina, curd de biceps con mancuerna, curd de biceps con barra polea, esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga baja para tener buena tecnica en la ejecucuion de los ejercicios.** **Fase Final: estiramientos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos para tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	12 marzo	2pm	8pm	MEJORAR LA FUERZA Y RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL	**Fase Inicial: Se realiza calentamiento de 15 minutos en la caminadora con intensidad moderada suave** **Fase principal:Se realiza ejercicicos de tren inferior zancadas alternas con mancuerna, curl de femoral sentado , peso muerto con mancuernas, prensa acostado, esta se realiza 3 series de 12 repeticiones con carga baja .** **Fase Final: se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Viernes	13 marzo	5am	11am	MEJORAR LA FUERZA Y RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren superior espalda triceps remo polea sentado, halon polea abierto, remo mancuerna, extension de triceps con mancuerna, extension de triceps polea esto se realiza 3 series de 15 reoeticiones con carga baja**

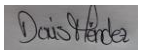
. n e s					**Fase Final:estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DORIS PATRICIA MENDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA				
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				**DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA**	
MES				**MARZO**	
OBJETIVO MENSUAL				MEJORAR LA FUERZA Y LA RESISTENCIA DE LOS USUARIOS AL GIMNASIO MUNICIPAL	
Día	**Fecha**	**Hora de inicio**	**Hora final**	**Objetivo de la sesión de clase**	**CADA CLASE CONSTA DE UNA HORA DE ENTRENAMIENTO DONDE SE EXPLICA QUE TENDREMOS UNA SEMANA DE ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR Y ENTRENAMIENTO FUNCIONAL** **EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)**
Lunes	16 marzo	5am	11 am	mejorar la fuerza y la resistencia de los usuarios del gimnasio mucicipal	**Fase inicial se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal: Se inicia en las caminadoras por un tiempo de 15 minutos con intensidad moderada luego se realizan ejercicio sentadillas, zancadacon mancuerna baja carga, extencion de rodilla maquina, curd de femoral sentado, elevacion de talones en step con mancuerna tres series de diez repeticiones donde se hace enfasis en la tecnica y ejecucion del ejercicio respiracion y descansos en cada serie.** **Fase Final: se realizan estiramientos estaticos de tren inferior 20 segundos por cada uno para mejorar flexibilidad y tension muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	17 marzo	2 pm	8pm	mejorar la fuerza y la resistenci	**Fase Inicial: se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal: Se inicia con eliptica 15 min con intensidad moderada, se realizan ejercicios de tren superior press hombro con mancuerna, elevacion frontal mancuerna, extension de triceps con polea exension de triceps copa cada ejercicio 3 seris de 10 repeticiones.** **Fase Final: Estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos de cada estiramiento enfocado en tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	18 marzo	5am	11 am	mejorar la fuerza y resistecia de los usuarios del gimnasio mucicipal	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular 15 segundos por cada ejercicio** **Fase principal: se realiza 15 minutos en la bicicleta estatica, ejerciocio de abdomen y de la zona core, crunch con balon, elevaciones de pierna con balon, plancha lateral esta se realiza 3 series de 15 repeticiones enfocado en tener el core activado y manejo de respiracion con cada movimiento.** **Fase Final:Se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	19 marzo	2pm	8pm	mejorar la fuerza y resitencia de los usuarios del gimnasio municipal	**Fase Inicial:Se realiza movilidad articular 15 segundos por cada ejercicio** **Fase principal: Se realiza caminadora 10 minutos, ejercicios sentadillas con mancuerna baja carga, zancadas con mancuerna y puente en banco con mancurna, extension de rodilla maquina sentado tres series de doce repeticiones donde se hace enfasis en la tecnica y ejecucion del ejercicio respiracion y descansos en cada serie.** **Fase Final:se realiza estiramientos de tren inferior y vuelta a la calma 20 segundos por cada ejercicio** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Viern	20 marzo	5am	11am	mejorar la fuerza y resistencia de los usuarios del gimnasio municipal	**Fase Inicial: Se realiza movilidad articular con ejercicios basicos 15 segundos para tren inferior y superior** **Fase principal:Se realiza eliptica 15 minutos, trabajo de tren superior remo polea sentado, halon polea , remo mancuerna, curd de biceps con mancuerna, curd de biceps con polea barra esto se realiza 3 series de 12 repeticiones, enfasis en la tecnica y respiracion en la ejecucion de cada ejercicio.**

. n e s					**Fase Final:Se realiza estiramiento estaticos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DORIS PATRICIA MENDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA	

PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE					
NOMBRE DEL ENTRENADOR				DORIS PATRICIA MENDEZ BECERRA	
MES				MARZO	
OBJETIVO MENSUAL				MEJORAR LA FUERZA Y RESISTENCIA DE LOS USUARIOS DEL GIMNASIO MUNICIPAL	
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	SE INDICA LOS EJERCICIOS A REALIZAR EN LA SESION Y SE EXPLICA COMO FUNCIONA CADA MAQUINA Y LAS CARGAS A MANEJAR EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
Lunes	23 marzo	5am	11am	mejorar la fuerza y resistencia de los usuarios del gimnasio municipal	**Fase Inicial: Se inicia con 15 minutos de calentamiento en la zona cardio en caminadora intensidad moderada** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren inferior sentadilla con mancuerna, prensa horizontal sentado, extension de cadera maquina, curd de femoral sentado esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga moderada ejecucion correcta de la tecnica de los ejercicios** **Fase Final: Estiramientos enfocados en tren inferior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Martes	24 marzo	2pm	8pm	mejorar la cocrdinacin motora atarves de ejercicios de pesas	**Fase Inicial: Se inicia con 10 minutos de calentamiento en la zona cardio en eliptica intensidad moderada** **Fase principal:Se realiza ejercicios de tren superior para espalda y hombro, halon polea cerrado, remo polea sentado, elevaciones laterales con mancuerna, press hombro sentado con maquina, elevacion frontal mancuerna de pie, esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga moderada.** **Fase Final: estiramientos enfocados en tren superior 20 segundos por cada uno para bajar la carga muscular** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Miércoles	25 marzo	5am	11am	mejorar la fuerza y resistencia de los usuarios al gimnasio municipal	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento para tren superior pecho biceps press plano mancuerna, press vertical maquina, curd de biceps con mancuerna, curd de biceps con barra polea, esta se realiza 3 series de 15 repeticiones con una carga baja para tener buena tecnica en la ejecucuion de los ejercicios.** **Fase Final: estiramientos y vuelta a la calma cada uno 20 segundos para tren superior** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Jueves	26 marzo	2pm	8pm	mejorar la fuerza y resistencia de los usuarios del gimnasio municipal	**Fase Inicial: Se realiza calentamiento de 15 minutos en la caminadora con intensidad moderada suave** **Fase principal:Se realiza ejercicicos de tren inferior zancadas alternas con mancuerna, curl de femoral sentado , peso muerto con mancuernas, prensa acostado, esta se realiza 3 series de 12 repeticiones con carga baja .** **Fase Final: se realiza estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
Viernes	27 marzo	5am	11am	mejorar la fuerza y resistencia de los usuarios del gimnasio municipal	**Fase Inicial: Se inicia con un calentamiento en la zona de cardio 10 minutos en la bicicleta estatica** **Fase principal: Se realiza entrenamiento de tren superior espalda triceps remo polea sentado, halon polea abierto, remo mancuerna, extension de triceps con mancuerna, extension de triceps polea esto se realiza 3 series de 15 reoeticiones con carga baja**

. n e s					**Fase Final:estiramientos y vuelta a la calma 20 segundos por cada uno** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
S á b a d o					**Fase Inicial:** **Fase principal:** **Fase Final:** **Actividades para el desarrollo de la sesión:**
OBSERVACIONES:					
DORIS PATRICIA MENDEZ					
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO					**FIRMA**

DANIEL SEGURA TIBAQUICHA	
Metodólogo Imrdcota Tiempo Libre	**FIRMA**

Feb - 2 - 026 2pm - 8pm

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA DIARIA GIMNASIO MUNICIPAL

FECHA (DIA-MES-AÑO)	HORA INGRESO	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO / CELULAR	ZONA DEL GIMNASIO A UTILIZAR	EPS
02-02-26	4:00	Yaneth N JU	70169235[illegible]	3016928673	Pesas	Sura
02-02-26	1600	Tatiana Sche	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
02-02-26	4 PM	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
02-02-26	4:21 PM	Santiago [illegible]	1094920829	[illegible]	Pesas	[illegible]
02-02-26	5:00	Carlos Rodriguez	1094913[illegible]	[illegible]	Pesas	[illegible]
02-02-26	5:00	Deyci Rodriguez	1070914[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
02-02-26	5:00	Karen Caballero	1094922815	3246[illegible]	[illegible]	[illegible]
02-02-26	5:00	Karina Lozano	[illegible]	3504119818	Pesas	Compensar
02-02-26	5:00	Gabriela Sidem	026[illegible]	3[illegible]	pesas	Compensar
02-02-26	5:00	Edwin Pinzon	7[illegible]	3[illegible]	pesas	[illegible]
02-02-26	6:00	Gerson [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
02-02-26	6:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Pesas	Compensar
02-02-26	6:00	Carlos Reyes	1094[illegible]	3106096651	Pesas	Sanitas
02-02-26	6:00	Tyga Rodriguez	[illegible]	[illegible]	pesas	[illegible]
02-02-26	06:00	Kathy Ruda	1072[illegible]	3202861248	cardio	[illegible]
02-02-26	06:00	Erika A. Acero	1070421965	3102214768	cond. o/rem	Sanitas
02-02-26	06:00	Jhon Lopez	[illegible]	3[illegible]	Pesas	[illegible]
02-02-26	6:00	EDUARDO GARAY	93[illegible]	3[illegible]	Pesas	[illegible]
02-02-26	7am	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
02-02-26	7am	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
02/02/26	6:00 pm	[illegible]	7246[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
02-02-26	6:00 pm	[illegible]	5751889	[illegible]	[illegible]	[illegible]

Feb - 03 - 2026 5Am - 11Am

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA DIARIA GIMNASIO MUNICIPAL

FECHA (DIA-MES-AÑO)	HORA INGRESO	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO / CELULAR	ZONA DEL GIMNASIO A UTILIZAR	EPS
03-02-26	5Am	Carlos Bocanegra	1070722[illegible]	3[illegible]	Pesas	Salud total
3-02-026	5Am	Biblioteca Umbrella	526[illegible]	3[illegible]	Pesas	Compensar
03-02-26	5Am	Nicolas Caycedo	1032[illegible]	3[illegible]	Pesas	Sanitas
03-02-26	5AM	Patricia Soto	5[illegible]	3[illegible]	Pesas	Sanitas
03-02-26	5AM	Ana Murillo	53[illegible]	3[illegible]	Pesas	Salud total
03-02-26	5Am	Maiko Herrera	1098[illegible]	3[illegible]	Pesas	Sanitas
03-02-26	5:00am	Alex Lopez	1070[illegible]	3[illegible]	Pesas	Salud Total
03-02-26	5:00am	Juan Valencia	1012[illegible]	[illegible]	Pesas	[illegible]
03-02-26	5:00am	Valentina Cuervo	1012[illegible]	3[illegible]	pesas	[illegible]
03-02-26	6:00am	Gimena Reyes	1[illegible]	3[illegible]	Pesas	[illegible]
03-02-26	6:00am	Michal [illegible]	1[illegible]	3[illegible]	Pesas	[illegible]
3-2-26	6 AM	JULIAN TAUTA	1019[illegible]	3[illegible]	PESAS	[illegible]
3-2-26	6 pm	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
7-2-26	6 AM	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3-2-26	6 AM	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3-2-26	8:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3-2-026	7am	Nelson Hernandez	79[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3-2-2026	7:00am	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3-2-2026	7am	Guillermo Alonso	52[illegible]	3[illegible]	Pesas	[illegible]
3-2-2026	7am	Andres Diaz	79[illegible]	3[illegible]	Pesas	[illegible]
3-2-2026	7am	Julie Guzman	52[illegible]	3[illegible]	Pesas	[illegible]
3-02-2026	7am	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3-02-26	7 am	Jose Aponte	80[illegible]	3[illegible]	pesas	[illegible]
3-02-26	7 am	Genny Camacho	52[illegible]	3[illegible]	Pesas	[illegible]
03-02-26	7 am	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
03-02-26	7am	[illegible]	[illegible]	[illegible]	pesas	[illegible]
03-02-26	7AM	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
3-02-26	7AM	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Pesas	[illegible]
03-02-26	7AM	Erica Sanchez	1010[illegible]	3[illegible]	[illegible]	[illegible]
03-02-26	7 AM	Diego Mayorga	1094[illegible]	3[illegible]	[illegible]	[illegible]

Feb 04 - 2026 2Pm - 8Pm

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA DIARIA GIMNASIO MUNICIPAL

FECHA (DIA-MES-AÑO)	HORA INGRESO	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO / CELULAR	ZONA DEL GIMNASIO A UTILIZAR	EPS
04-02-2026	2:00 pm	Maria Helena Esparza	36[illegible]	[illegible]	Cardio	Alianza
04-02-2026	2:00 pm	Alejandra Cano	15[illegible]	3[illegible]	Pesas	Nueva EPS
04-02-2026	2:30	Ana Sanchez	1[illegible]	[illegible]	Pesas	Salud Total
04-02-26	3:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
04-02-26	3:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
04-02-26	3:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	pesas	[illegible]
04-02-26	3:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Pesas	[illegible]
" "	" "	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
" "	" "	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	4:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	Pesas	[illegible]
	4:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
	4:00	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
04/02/2026	4:00pm	Alexandra Herrera	1014[illegible]	3[illegible]	[illegible]	Compensar
04/02/26	4pm	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
04/02/26	5pm	Erika Mayorga	1014[illegible]	3[illegible]	Pesas	Sanitas
04/02/26	5P	Angelica	1021[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
04-02-26	5pm	Isabella Maradiaga	1021[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
04-02-26	5:22	VICTOR VIDOYA	1020[illegible]	3[illegible]	Pesas	[illegible]
04-02-26	4:30	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
04-02-26	4:32	Paola Martinez	1014[illegible]	3[illegible]	Acondicionamiento	Compensar
" " "	4:30	Nathaly Diaz	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
04-02-26	4:30	Andrea Rivas	20[illegible]	3[illegible]	Pesas	
04-02-26	5:00	Carlos Rodriguez	1094[illegible]	320 [illegible]	Pesas	Sanitas
04-02-26	5:00	Deyci Rodriguez	1070[illegible]	[illegible]	pesas	Sanitas
	5:00	Melany Lozano	1[illegible]	3[illegible]		Sanitas
	5:00	Karen Caballero	1[illegible]	3[illegible]	Pesas	Famisanar
	5:20	Paola A Jaimes P	1[illegible]	3[illegible]	Acondicionamiento	Nueva EPS
		Fernando Niño	1[illegible]		[illegible]	
04-02-26	6:00	Yhoda Romero	4[illegible]	3[illegible]	Pesas	Compensar
04-02-26	6:00	Maria C Beltran	1[illegible]	3[illegible]	Pesas	Compensar

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA DIARIA GIMNASIO MUNICIPAL

FECHA (DIA-MES-AÑO)	HORA INGRESO	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO / CELULAR	ZONA DEL GIMNASIO A UTILIZAR	EPS
06/02/26	10 AM	Daniela Carrión Romero	1031815957	3123796692	Cardio	Nueva EPS
06/02/26	10 AM	Hilda Romero Arias	30385279	3125967692	Cardio	Nueva EPS
06-02-26	10AM	Liliana Uribe	20401373	3146694674	Pesas	FM
		feb- 6- 026	2pm -	8pm		
06.02.2026	2:00	Maria Helena Espinosa	36177269	3124602789	Cardio	Allianza
06-02-2026	2:00	Brayan Vasquez	1070979766	3223906873		
06-06-2026	2 00	Yohani Jimenez	796467781	3165242761	Pesa	Compensar
(1-11	1:1	Andres Rivera	1075921309	3132602776	Pesas	Sanitas
		Laura Valentina Quevedo	1072638820	3209123239	Pesas	Famisanar
06 02 2026						
06-02-2026	2.30	Gabriela Salem Ortega	1026269647	3213850016	pesas	Compensar
06-02-2026	2.50	Daniela Chipatecua	1013266605	3213306230	Pesas	Famisanar
06-02-2026	2.30	Juan Pablo Sachica	1026588007	3107411812	Pesas	Sanitas
Nov						
06-02-26	3:00	Nery Lopez	35713657	3006955002	pesas	famisanar
06-02-26	3:00	Daniel Triana	1070925375	3124136244	Pesas	Famisanar
06-02-26		Felipe Soler	80259774	3228299993	Pesas	Sanitas
06-02-26	4:00	Karina Salem	1000232443	3214918618	Pesas	Compensar
06-02-26	4:00	Yuliath Nayo	1070922364	3016926613	pesas	Sura
06 02	V	Gilberto Cuervo	74701127	3105634746	Pesas	Sura
06-2/26		Angie Jimenez	1000119782		Pesas	Compensar
06-2/26	3:00	Luisa Ortiz	1049657941	3507463690	Pesas	Famisanar
06-2/26	4:09	Juan Felipe Ramirez	1026419942	3209706501	Pesas	Compensar
6-2-26	4:00	Sanchez David	1149205898	3232835435	Pesas	Sanitas
06-02-26	4:30	Camilo Hernandez	1075629335	3232848651	Pesas	Coomeva
06-02-26	4:30	Andrea Niño	20401390	3222277021	pesas	
06.02.26	04:45	Freddy A. Jaimes P.	1122351498	3157202537	Pesas	Nueva
06 02 26	5:00	Angelica	1031986561	3227143654	11	11

feb - 9 - 2026 Sam - 11am

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA DIARIA GIMNASIO MUNICIPAL

FECHA (DIA-MES-AÑO)	HORA INGRESO	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO / CELULAR	ZONA DEL GIMNASIO A UTILIZAR	EPS
09/02/26	5:00	Franky Pardo	1070922134	3144138554	Pesas	Famisanar
	5:00	David Felipe Delgado	1032937161	3149929601	Pesas	Compensar
	5:00	Juan David Lopez	1079916129	3014644693	Pesas	Sanitas
9/2/26	5:00	Paulo Arboleda	79620921	3142915977	Pesas	Famisanar
09/02/26	5:00	Luis Ortiz				
09/02/26	5:00	Carlos Pereira	1070922285	3143225563	Pesas	Salud total
09/02/25	5:00	Miguel Angel Caicedo	80200964	3104850870	Pesas	Allianza
9/2/25	5:00	Julio Cortes	7455221-Y	3006187172	pesas	compensar
09/02/26	5:00	Nicolas Capador	1031810320	3224701284	Pesas	Famisanar
9-02-26	5:00	Mariana Quintero	1003556850	3133824822	Pierna	Famisanar
09-02-2026	5:00	Luz Quintero	1070911686	3123533653	Pierna	Famisanar
09-02-2026	5:00	Valentina quintero	1004561654	3186126492	Maquinas	famisanar
09-02-2026	5:00	Jolena quintero	1003205154	3233013081	Maquinas	famisanar
09-02-2026	5:17	Jairo Segura	1130384083	3192222040	Pierna	famisanar
09-02-2026	5:20	Leidys León	1030065774	3173353246	Pesas	Famisanar
09-02-2026	6:00	Fabio Hernan Ojeda	1070920461	3102489173	Pesas	Compensar
09-02-206	6:30	Juan Pablo Sanchez Bitiva	1031814880	3102364678	Pesas	Sanitas
09-02-26	5:20	Jonathan Torres	1191326772	300 5998326	Pesas	Sanitas
09-02-26	5:40	Silvia Canal	1016109006	3124861691	Pierna	Nueva EPS
09/02/26	5:08	Jefferson David	1062276630	3139440620	Pesas	Sanitas
09/02/26	6:00	Juanda Diaz	1079922080	3211230102	PESAS	JARDINES
	6	Sean Torres	Sdecgrer	3107373928	Pesas	famisanar
09-02-26	6 AM	Magdalena Garcia	20454780	3133375474	cardio	Famisanar
09-02-26	6 AM	Stella Garcia	20455424	3117004593	Cardio	Compensar
09-02-26	6am	Diego Galvis	80228518	3168312009	Pesas	Compensar
9-02-26	6am	Paula Urrea	1014990595	3012420401	Pesas	Salud T
09-02-26	6:am	Johanna Suarez	1034314403	3222257782	Cardio	Famisanar
09-02-26	6:am	Michael Piraquive	1032682870	3038220208	Pesas	pesas
9-2-26	6 AM	JULIAN TAUTA	1019048316	3152911449	PESAS	NUEVA
4	11	Dairo Ramirez	1011006102	3012778676	Cardio	Sanitas

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA DIARIA GIMNASIO MUNICIPAL

FECHA (DIA-MES-AÑO)	HORA INGRESO	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO / CELULAR	ZONA DEL GIMNASIO A UTILIZAR	EPS
10/2/26	7 PM	Isabel Campos	52347784	3102243946	Cardio.	
10/02/26	7 PM	Yesid Puentes	79.786158	3222779129	Cardio	Compensar
10-02-26	7pm	Gabriela Ramirez	1026866011	3022829605	Pesas	Famisanar
10-02-26	7 Pm	Daniel Cabrera	1023467739	3185079826	Pesas	famisanar
10-02-26	4pm	Oriel otero	1003561179	3144765M	Pesas	Cordial G
10-02-26	7:00	Juan Pereira	1070922769	3044338333	Pesas	famisanar
		Gabriela	11-02-2026.			
		SAM - 11AM				
11-02-2026	5:00am	Camilo Valencia	1088865068	3178059597	Pesas	famisanar
11/2/026	5:00am	Luis Antonio			Cardio/pesas	S.T.
11/2/26	5:00am	Paulo Arboleda	79'620.921	3142915977	Pesas	famisanar
11/2/26	5:00am	Diego Sanchez	1072091775	3002859060	Pesas	Salud total
11-2-26	5:00	Jeimy			Cardio/Pesas	
11-02-26	5:00	Carlos Pereira	1070922285	3143225563	Pesas	Salud total
11-02-26	5:00	Vanesa Ramirez	1072652378	3006178?	Cardio/pesas	Sanitas
11-2-26	5:00	MARIANA QUINTERO	1003564850	-11-	Pesas	famisanar
11-2-26	5:00	VALENTINA QUINTERO	1004561654	-11-	cardio	famisanar
11-02-26	5:00	Jonathan Torres	1191326772	3005998326	Pesas	Sanitas
11-02-26	5:00	Juan Pablo Sanchez	1031814880	3102364678	Pesas	Sanitas
11-02-26	5:00	L Marcela Romero M	1019044209	3152510471	Cardio/Pesas	Compensar
11-02-26	5:00	Laura Cacua	1031805154	3213982081	Pesas	famisanar
11-02-26	5:00	Leidys León	1030065774	3179353246	Pesas	famisanar
11-02-26	5:00	Jairo Segura	1130384083	3192222040	Pesas	famisanar
11-02-26	6:00	Vivian valencia	1072656075	3002616774	Pesas	famisanar
11-02-26	6:00	Laura Valentina Quevedo	1072638820	3209123239	Pesas	famisanar
11-02-26	6:00	Jean Acevedo	Sdecgrer	3107373928	Pesas	famisanar
11-2-26	6am	Cristian Gomez	20455429	3117004593	Cardio	Compensar
11-2-26	6am	Diana Carolina Ramirez	1054681853	3124661861	Pesas	Nueva EPS

Feb. 13 - 026 Sam. 11 am

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA DIARIA GIMNASIO MUNICIPAL

FECHA (DIA-MES-AÑO)	HORA INGRESO	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO / CELULAR	ZONA DEL GIMNASIO A UTILIZAR	EPS
13 febrero	5:00am	Vanessa Pallares	1072655378	3006148527	Cardio-Pesas.	
13 Febrero	5:am	Erika Parra	1070127179	3044138234	Cardio/Pesas	Famisanar
13/2/26	5:00	LUIS SANTORIO			Cardio/Pesas	
13/2/26	5:00am	Luis Carlos Sanchez	1070912975	3002859066	Pesas	Salud total
13/2/26	5:00am	laura Urian	1003805164	3213913081	cardio	famisanar
13/2/26	5:00am	Ubaldina Quintero	20454964	3118512692	Cardio	famisanar
13-2-26	5:00	Marlenn Quintero	1003564850	— " —	cardio	FAMISAN.
13-02-026	5am	Santiago Pinzon	1014990401	3028325772	Pesas	Capresoca
13-02-26	5:10	Leidys León	1030065774	3178838246	Pesas	Famisanar
13-02-26	5:10	Juan pablo sanchez	1018819888	3213916225	pesas	sanitas
13-02-26	5:10	Jonathan torres	1193226707	3205498326	Pesas	Sanitas
13-02-26	5:10am	Diego Celis	80728718	3168315009	Pesas	Compensar
13-02-26	5:am	JOHN V. SEGURO	1130384883	3197231046	Pesas	Famisanar
13/2/26	5:20	Paula Arboleda	79'620927	3142911977	Pesas	Famisa
13/2/26	6:00	zamir Ortiz	1018440903	3114651561	Pesas	Sanitas
13/2/26	6:00	Angelica Guzman	52065810	3002369202	Cardio	Sanitas
13/2/26	6:00	Jose Peña	1020927938	3208655006	Pesas	famisanar
13/02/26	6:000	Maria Vivas	1074003106	3012885794	pesas	Nueva.
		Deivi Bonilla	1011106167	3112136076	cardio	SANITAS
13-2-26	6:00	Gianna Reyes	1143557870	3125686068	Cardio	FAMISANAR
13-2-26	6	Luz Stella G.	20454964	311 [illegible]	cardio	Compensar
13-2/26	6am	Ana Murillo	53961125	3152663151	Pesas	Salud total
13-2/26	6:Am	Patricia Soto	51718527	3133922123	Pesas	Eps sanitas
13-2/26	6:am	Sebastian Daller	1032486104	3144175990	Pesas	Sanitas
13-02-26	6am	Sonia Parra	1022758884	3208920378	pesas	Famisanar
13-02-26	6am	paula ulloa	1014490595	3012420401	pesas	Salud T
13-02-26	6am	Magdalena Cano	31333724174	3133 754746	Cardio	Famisanar
13/02/26	6:30	Violeta Rojas	1070937774	3164119717	pesas	nueva.
13-02/26	7:00am	Julie Garzon	52861466	3152583323	Pesas	Famisanar
13-02-26	7am	David Tique	1070925375	3124176220	Pesas	Famisanar

Febrero 17 - 2026 Sam - 11 Am

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA DIARIA GIMNASIO MUNICIPAL

FECHA (DIA-MES-AÑO)	HORA INGRESO	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO / CELULAR	ZONA DEL GIMNASIO A UTILIZAR	EPS
17-02-26	5:00	Yolanda			Pesas	
17-02-26	5:00	Miguel Angel Galan	80.200.964	3104850070	Pesas	Famisanar
17-02-026	5:00	Nelson Mendoza	19488684	—	Pesas	Compensar
Feb-17-026	5 AM	Nicolas Caicedo	1031810320	3224701284	Pesas	Famisanar
Feb-17-026	5 AM	Oscar Sanchez	1070912975	3002859066	Pesas	Salud total
Feb-17-026	5am	Yolanda Mora	51053781	3152663100	Pesas	Sanitas
17-02/26	5am	Ana Murillo	53061125	3152663151	Pesas	Salud total
17-02/26	5am	Patricia Soto	51718527	3133922123	Pesas	Eps sanitas
17 feb/26	5:00am	Vanessa Pallares	1026578778	3006148527	Pesas	Sanitas
17 Feb/26	5:00am	Marcela Romero	1014902409	3152515471	Pesas	Compensar
17-2-26	5:am	Erika Parra	1070911134	3144183559	Pesas	Famisanar
17-02-026	5:am	Santiago Pinzon	1014990401	3153074480	Cardio-Pesas	Compensar
17/02/026	5:00am	Bibiana Umbarila	52664210	" "	Cardio/Pesas	" "
17/02/026	5 AM	Ubaldina Quintero	20454964	—	cardio	FAMISAN.
17-2-026	5 AM	Marlenn Quintero	1003564850	—	cardio	Famisanar
17-feb-26	5:00	Sonia Segura	1130384083	3102231046	Cardio	Compensar
17-02-26	5:10	Juan Pablo Sanchez	1031819888	3227399678	Pesas	Sanitas
17-02-26	5:15	Jonathan Torres	1193226707	3005998326	Pesas	Sanitas
17-02-26	5:15	Ana Avila	1 010 006 533	318 521 1610	Pesas	Famisanar
17-02-26	5 AM	Gloria Tautiva	1030918964	3138134400	Pesas	famisanar.
17-02-26	5:15	Diana Quintero	1031805154	3213913081	Pesas	famisanar.
17/2/26	5:20	Paula Arboleda	79'620927	3142911977	Pesas	famisanar.
17/02/026	5:30	ANDREI ORTIZ SANCHEZ	79 452821	3114651561	Pesas	Sanitas
Feb-17-026	5 AM	Zamir Ortiz G	1018 440.903	"	Pesas	Sanitas
17-02-2026		Luz Stella G	20454964	3112046583	Cardio	Compensar
17-2-26	6:00	Diana Tautiva	Sanitas	3173736226	Pesas	famisanar
17-02-26	6:00	Jeisson Soler	1024170709	3144179990	Pesas	Sanitas
17-02-26	6:08	Oscar David Garcia Ulloa	1005039975	3022659209	Pesas	Salud total
17-02-26	6am	Laura MOSQUERA	1006009266	3112200415	Pesas	Compensar
17-02-26	6am	Andres Lopez	1002527333	3109863867	Pesas	Compensar

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA DIARIA GIMNASIO MUNICIPAL

FECHA (DIA-MES-AÑO)	HORA INGRESO	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO / CELULAR	ZONA DEL GIMNASIO A UTILIZAR	EPS
18-02-26	7PM	Andrea Duarte	1018427717	3162588567	acondicionamiento	Sura
17-02-26	7pm	Karen Paez	1007364589	3118101068	Cardio	Nueva eps
17-02-26	7pm	Kevin Cuevo	1002556696	3128788582	Cardio	Nueva eps
17-02-26	7PM	Silma Sanabria	1054882232	3162542939	cardio	Sanitas.
		feb - 18 - 026 Sam - 11 am				
18-2-26	5am	Oscar Sanchez	1070911925	3002859066	Pesas	Salud total
18-02-026	5Am	Carlos Peñaloza	1070921785	3114225563	Pesas	Salud total
18-02-2026	5am	William Valderrama	79151743	3102094538	Cardio	Compensar
18-02-026	5:00	Daniel E Mendoza	1148835123	3117488723	Pesas/Cardio	COMPENSAR
18-02-2026	5:00am	Sandy Segura	1130384083	3102231046	Cardio	Famisanar
18-02-2026	5:00am	Marlenn Quintero	1003564850	3135334083	Pesas	famisanar
18-02-2026	5:00am	Luz Stella Quintero	1030916686	3123332658	Pesas	famisanar
18-02-2026	5:20am	Alex Yesid Lopez	1070917989	3144190610	Pesas	S total
18-02-2026	5:20am	Leidys León	1030065924	3178838246	Cardio	Famisanar
18-02-2026	5:20am	Ivonne Quintero	1031805154	3213913081	cardio	famisanar
18-02-2026	5:20am	Ubaldina Quintero	20454964	3118512692	cardio	famisanar
18-02-2026	5:23 Am	Diana Tautiva	1070921960	3138134400	Pesas	famisanar
18-2-26	6	Luz Stella G.	20454964	3112004583	cardio	Compensar
18-02-26	6:00	Ingrid Brigid	52735585	3102542849	optimiza	Compensar
18-02-26	6	Juan Pablo Aguirre G	1346811	3149881861	pesas	N EPS
18-02-26	6	Nataly [illegible]	60380640	3184041411	pesas	N EPS
18-02-26	6	Michel Arevilla	1010918810	3107817208	Pesas	famisanar
18-02-26	6	Zamir Ortiz	1018440903	3114651561	pesas	sanitas
18-02-2026	6	Oscar David Garcia Ulloa	1005039975	3022659209	Pesas	Salud T
18-02-26	6	Juli Medina	1144764954	3043760852	Aqua	Sanitas
		Deivi Bonilla	1011106167	3112136076	Pesas	Sanitas
18-02-26	6 AM	Ana Murillo	53061125	3152663151	Pesas	Salud Total
18-02-26	6 AM	Patricia Soto	51718527	3133922123	Pesas	Eps Sanitas

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA

CONTROL ASISTENCIA DIARIA GIMNASIO MUNICIPAL

FECHA (DIA-MES-AÑO)	HORA INGRESO	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO / CELULAR	ZONA DEL GIMNASIO A UTILIZAR	EPS
23/02/26	9:30	Claudia Hernandez	20461190	3134461941	Peso	Compensar
23/02/2026	10:00	Camilo Gonzalez	80179983	3021488512	Peso	Famisanar
23/02/26	10:00	Pablo Felaifel	79730581	3183437658	Peso	Sanitas

Versión 2 Enero-2026 Elaboro: Equipo Metodológico.	HOJA DE VIDA ENTRENADOR DEPORTIVO IMRD COTA 2026

NOTA:
Favor diligenciar en letra MAYÚSCULA SOSTENIDA.



DEPORTE:	**GIMNASIO MUNICIPAL**
MODALIDAD DEPORTIVA:	**GIMNASIO MUNICIPAL**
FECHA (dd/mm/aaaa):	**2/2/2026**

I. DATOS BÁSICOS

DATOS DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

Nombres	DORIS PATRICIA	**Fecha de Nacimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**				
			9		9		1982				
Apellidos	MENDEZ BECERRA	**Lugar de Nacimiento**	**Municipio**		**Departamento**		**País**				
			CHIA		CUNDINAMARCA		COLOMBIA				
Teléfono (s) Fijo (s)		**Teléfono(s) Móvil(es)**	3208586834								
Documento de Identidad	35.198.843	**Tipo:(X)**	**RN**	**TI**	**CC-CE**		**Expedida en:**				
					X		CHIA				
Libreta Militar		**Estado Civil:(X)**	**Soltero**	**Casado**	**Unión Libre**		**Viudo**				
				X							
Pasaporte		**Fecha de Vencimiento**	**DD**		**MM**		**AAAA**				
Dirección Residencia	VEREDA LA MOYA	**Ciudad de Residencia**	COTA								
Profesión	TECNOLOFA EN DEPORTE Y RECREACION	**Estrato Social (X)**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**		
				X							
Correo Electrónico	dorismendez1982gmail.com	**Grupo sanguíneo / Rh**	O+								
En caso de emergencia avisar a:	**Nombres**	**Apellidos**	**Dirección**		**Telefóno Fijo**		**Teléfono Móvil**				
	FELIPE	GARZON	LA MOYA				3102963181				

II. DATOS GENERALES

Indumentaria (Marcar solo una "X" por cada ítem)	**Ítem**	**Tallas**				
		S	**M**	**L**	**XL**	**XXL**
	Sudadera		X			
	Camiseta		X			
	Pantaloneta		X			
	Calzado No.	37				
Salud	**Tipo**	**Entidad**	**Fecha Afiliación (mm / aaaa)**			
	EPS	FAMISANAR	02/2026			
	ARP	COLSANITAS	02/2026			
	PREPAGADA					
Visas	**Tipo o País**	**Vigencia (dd/ mm / aaaa)**				
Idiomas (Marcar X)	**Lengua**	**Habla**	**Lee**	**Escribe**		
	ESPAÑOL	X	X	X		
Información Académica	**Nivel de Educación (señale el mayor alcanzado)**	**Primaria**	**Secundaria**	**Técnica / Tecnológica**	**Profesional**	**Postgrado**
				X		
	Terminó (marcar X)	**SI**	X	**NO**		
	Título (s) obtenido(s)	TECNOLOGA EN DEPORTE Y RECREACION				
	Otros Estudios	**Año (aaaa)**	**Duración**	**Insitución**		
Distinciones o Condecoraciones Recibidas	**Año (aaaa)**	**Distinción**		**Entidad que la otorgó**		

III. EXPERIENCIA LABORAL (Empiece por el actual o vigente, y relacione los cargos anteriores desde el más reciente)

Entidad	País	Municipio	Dependencia	Cargo	Teléfono
INSTITUTO DE RECREACION Y DPORTE COTA	COLOMBIA	COTA	GIMNASIO	ENTRENADORA	3178347908
INSTITUTO DE RECREACION Y DEPORTE CHIA	COLOMBIA	CHIA	ADULTO MAYOR	FORMADORA	6018844625
ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO	COLOMBIA	CHIA, COTA, CAJICA	GIMNASIO	ENTRENADORA	
BODYTECH	COLOMBIA	CHIA	GIMNASIO	ENTRENADORA	7442222

IV. LOGROS DEPORTIVOS (Historial, empezando por el más reciente)

Logro	Evento	Prueba /División	Año (aaaa)	Categoría

Nivel competitivo alcanzado con sus deportistas en eventos deportivos (Marque "X" el mejor alcanzado	Eventos Festivales	Eventos Departamentales	Eventos Nacionales	Eventos Internacionales

V. TRABAJOS PUBLICADOS E INVESTIGACIONES REALIZADAS

Señale trabajos de grado, tesis, libros, artículos, investigaciones, empezando por los más recientes	Tipo	Título / Evento	Institución / Entidad	Año (aaaa)



FIMRA ENTRENADOR DEPORTIVO