UNIDAD Y/O DEPENDENCIA: EMAVI - GRUCA

FECHA INFORME: Día: 01 Mes: Abril Año: 2026

CONTRATO N°. 004-04-J-EMAVI-GRUCA-2025

CONTRATISTA: SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ

VALOR DEL CONTRATO: $31.000.000

FORMA DE PAGO:

EJECUCIÓN 2026	PAC MES 2026	VALOR MENSUAL	PORCENTAJE DE EJECUCIÓN
FEBRERO	ABRIL	$ 3.797.500,00	12.25%
MARZO	MAYO	$ 3.797.500,00	12.25%
ABRIL	JUNIO	$ 3.797.500,00	12.25%
MAYO	JULIO	$ 3.797.500,00	12.25%
JUNIO	AGOSTO	$ 3.797.500,00	12.25%
JULIO	SEPTIEMBRE	$ 3.797.500,00	12.25%
AGOSTO	OCTUBRE	$ 3.797.500,00	12.25%
SEPTIEMBRE	NOVIEMBRE	$ 3.797.500,00	12.25%
OCTUBRE	DICIEMBRE	$ 620.000	2.00%
VALOR TOTAL DEL PRESUPUESTO LOTE 5		**$ 31.000.000,00**	**100%**

FECHA FIRMA CONTRATO: Día: 22 Mes: Febrero. Año:2026.

OBJETO DEL CONTRATO:

PRESTACIÓN DE SERVICIOS TÉCNICOS Y/O TECNÓLOGOS PARA EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DEL PERSONAL DE ALFERECES Y CADETES DE LA EMAVI. LOTE 5 – ESGRIMA ESPADA Y SABLE.

CONTRATO MODIFICATORIO No. XXX: N/A

FECHA DE FIRMA: N/A

ASPECTOS OBJETO DE MODIFICACION: N/A

PLAZO Y CUMPLIMIENTO DE EJECUCION DEL CONTRATO:

Plazo Ejecución Contractual, desde el 02 DE FEBRERO DE 2026 hasta el 31 DE OCTUBRE DE 2026

Porcentaje Avance en tiempo: 21.40%
Porcentaje de Ejecución (con relación a los bienes y/o servicios recibidos): 22.22%

AVANCE FINANCIERO DEL CONTRATO:

Recursos Girados:

Porcentaje de pagos realizados: 0.0%

Porcentaje de pagos pendientes de realizar: 100%

PERSONAL REQUERIDO PARA LA EJECUCION DEL SERVICIO (EXIGIDO EN LAS ESPECIFICACIONES TECNICAS)

NOMBRES Y APELLIDOS	CARGO	OTROS (TARJETA PROFESIONAL/TITULO PROFESIONAL O TECNICO)
ALEXANDER GONZALEZ ORTEGON	ENTRENADOR NATACION ALTO RENDIMIENTO	ESPECIALISTA EN DIRECCIÓN Y GESTIÓN DEPORTIVA.

INCUMPLIMIENTO DEL CONTRATISTA O PROBLEMAS EN LA EJECUCIÓN ATRIBUIBLES AL CONTRATISTA:

No ___X___ Sí _____

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

INCUMPLIMIENTO POR PARTE DE LA FAC O PROBLEMAS EN LA EJECUCIÓN ATRIBUIBLES A LA FAC:

No _X_. Sí ____.

Describir sucintamente los hechos de incumplimiento y las acciones emprendidas:

LA EJECUCIÓN DEL CONTRATO ESTA ESTRUCTURADO SOBRE UN CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

No ___X_ Sí ___

(En caso afirmativo deberá anexarse el cronograma con el porcentaje de avance de cada tarea o actividad).

DESEMPEÑO DEL CONTRATISTA AJUSTADO A LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DE LOS DOCUMENTOS DEL CONTRATO (PLIEGO DE CONDICIONES, INVITACION PUBLICA, SOLICITUD DE OFERTA, OFERTA, CONTRATO Y OTROS DOCUMENTOS)

No ____ Sí __X__

En caso negativo explicar detalladamente las razones por las cuales no se ha dado cumplimiento a los términos y condiciones por parte del contratista:

DESCRIPCION DETALLADA DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS E INFORME DE TRABAJOS REALIZADOS POR EL CONTRATISTA DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISIÓN
(Listar actividades específicas realizadas)

- Elaboró el plan de entrenamiento general para la disciplina deportiva de Pentatlón Militar.
- Realizó el control de asistencia diaria y lo registró debidamente en la planilla correspondiente.
- Elaboró seguimiento individual a cada atleta

- Realizó un plan de trabajo específico por atleta.
- Fomentó la participación permitiendo la interacción con otros deportistas en el proceso de aprendizaje.
- Garantizó el uso adecuado del escenario deportivo, dejándolo en perfecto estado de orden y aseo después de cada práctica
- Realizó la preparación específica de los cadetes fortaleciendo todas las destrezas y habilidades alineadas dentro del proceso de formación integral estrella.
- Apoyó el entrenamiento deportivo en otras disciplinas cuando fue necesario. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato

- Participó activamente en el control, evaluación y supervisión de las pruebas físicas del personal de Alféreces y cadetes. Previa coordinación con jefe de la sección deportes y el supervisor del contrato.
- Mantuvo al día el pago de seguridad social y entrega en los tiempos establecidos la documentación contractual requerida para los pagos mensuales, previa coordinación con el supervisor de contrato
- Dictó la clase en excelente estado de presentación personal y asistió con todos los elementos de seguridad personal y bioseguridad.

ANEXOS SOPORTES DEL PAGO O PAGOS REALIZADOS DENTRO DEL PERIODO ANALIZADO EN EL PRESENTE INFORME DE SUPERVISION (SOPORTES DE LA FACTURACION).
(Cuando se trate de contratos de servicios de transporte (terrestre, aéreo y fluvial) servicios de operadores logísticos o cuyo objeto obedezca a servicios logísticos, servicios de atención de eventos institucionales)

NO APLICA

DESCRIPCION DETALLADA DE TRABAJOS PENDIENTES Y OBSERVACIONES:
(Listar actividades específicas pendientes y demás aspectos a tener en cuenta sobre la ejecución del contrato)
El contratista trabaja sobre una lista de tareas que se desarrollan según las necesidades de la disciplina deportiva durante el mes. Las actividades pendientes para ejecutar gradualmente se irán relacionando a medida que avanza el proceso en su ejecución.
NO APLICA

SEGUIMIENTO A RIESGOS:
"¿En el periodo de ejecución reportado existe la posibilidad de materialización de algún riesgo, atendiendo la matriz de riesgos definida en los estudios y documentos previos?

SI: _____ **NO:** ____X_____

En el evento que la respuesta sea afirmativa, se requiere se anexe el correspondiente soporte documental para su posterior ajuste y tratamiento, el cual deberá ser verificado por el supervisor del contrato en los siguientes informes de supervisión.

NOMBRE SUPERVISOR: T1. JULIAN ANDRES QUICENO ARISTIZABAL

FIRMA: 

C.C. No. 75.103.399

DEPENDENCIA: EMAVI GRUCA

NOTA: El presente formato deberá ser diligenciado, en su totalidad de forma obligatoria.

LISTA DE CHEQUEO SUPERVISIÓN CONTRATOS ESTATALES

ASPECTOS GENERALES IMPORTANTES A TENER EN CUENTA:

- Al supervisor le corresponde la coordinación, vigilancia y control de la ejecución del objeto contratado, para garantizar que las obligaciones contractuales se cumplan
- El supervisor debe revisar los documentos y antecedentes del contrato a suscribir, los derechos y obligaciones de las partes.
- La presente lista de chequeo es una **GUIA** para el cumplimiento de la supervisión del contrato con los controles mínimos que debe realizar el personal de supervisor. Por lo anterior, se deberá tener en cuenta las funciones asignadas en la Resolución de designación como supervisor y la normatividad contractual vigente.

ITEM	SEGUIMIENTO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
1	Acto administrativo designación supervisor de contrato	**X**		
2	Documentos soporte perfeccionamiento y ejecución del contrato (Contrato, CRP, Garantías contractuales y su aprobación)	**X**		
3	Lectura y revisión de la minuta del contrato, especificaciones técnicas, otros…	**X**		
4	Verificar y aprobar la existencia de las condiciones técnicas para iniciar la ejecución del contrato (por ejemplo, revisión hojas de vida del personal que ejecutará el contrato según lo estipulado, planos, diseños, licencias, cronogramas, estudios, cálculos; si aplica)	**X**		
5	Acta de inicio firmada por las dos partes, la cual deberá ser anexada al expediente contractual; si aplica	**X**		

ITEM	SEGUIMIENTO	CUMPLE	NO CUMPLE	OBSERVACIONES
6	Verificar el cumplimiento de las obligaciones del contratista en materia de seguridad social y parafiscales (si aplica), salud ocupacional, planes de contingencia, normas ambientales y cualquier otro requisito aplicable según la naturaleza del contrato.	X		
7	Evidencias de ejecución de las actividades contratadas según especificaciones y anexos técnicos	X		
8	Instrucciones al contratista por escrito (evidencias) de acuerdo a lo establecido en el contrato y sus especificaciones técnicas	X		
9	Verificar que el contratista suministre y mantenga el personal y/o equipo ofrecido con las condiciones e idoneidad pactadas inicialmente y exigir su reemplazo en condiciones equivalentes cuando fuese necesario		X	El contratista aporta sus conocimientos y experiencia, ya que en las especificaciones técnicas del contrato no se solicitó equipo
10	Informes de supervisión de acuerdo a la periodicidad que se establece según la naturaleza del contrato y de acuerdo a lo establecido en la Resolución de nombramiento como supervisor	X		
11	Informes oportunos sobre incumplimiento del contrato o novedades presentadas en la ejecución del mismo		X	El contratista no presento incumplimientos en la ejecución del contrato.
12	Acta de liquidación del contrato o constancia de no liquidación, según corresponda	X		

DATOS GENERALES	
Nombre Completo:	Santiago Marquinez Jimenez
Documento de Identidad:	1107507982
Cargo:	Entrenador de deporte ESGRIMA SABLE Y ESPADA
Correo Electrónico:	vegesanti@hotmail.com
Número de contacto:	3172347483
Disciplina / Modalidad:	Esgrima / sable Y espada
Dirección:	Carrera 82a #30-57

INFORME TÉCNICO MENSUAL

1. OBJETIVOS CUMPLIDOS EN EL MES

- Identificar a los cadetes y alféreces deportistas de esgrima en espada y sable que han realizado procesos competitivos de juegos interescuelas y los que apenas están en proceso de formación.

- Desarrollar niveles medios de preparación física general y especifica en los cadetes y alfereces deportistas de esgrima para una correcta adaptación física.

- Observar las fortalezas y debilidades técnicas y tácticas que presentan los alféreces y cadetes deportistas de esgrima en florete y sable para realizar los planes de trabajo físico y técnico de manera individualizada.

- Realizar test físico inicial en los cadetes y alféreces para determinar su estado físico y desarrollar plan de trabajo para una mejor realización de test físico.

- Presentar el plan de trabajo con los objetivos deportivos fundamentales de la planificación de esgrima 2026. Donde se muestra que se requiere y que se va aplicar para realizar una excelente participación en competencias, chequeos, fogueos y la competencia fundamental que son los Juegos Interescuelas 2026.

- Elaborar la planificación de entrenamiento de esgrima espáda y sable con el objetivo principal que es la preparación deportiva para los Juegos Interescuelas 2026 y lograr ser los campeones del certamen.

2. DESCRIPCIÓN DEL MESOCICLO O MICROCICLOS DESARROLLADOS

En el mes de marzo se realizó un Mesociclo Basico - desarrollador donde la prioridad es el aumento gradual en las cargas de entrenamiento de los cadetes y alfereces deportistas de esgrima en espada y sable. Al encontrarnos aun en etapa general preparatorio entrando a la etapa especial, es importante seguir con los fundamentos básicos de preparación física general, aumento en la preparación técnica y táctica de la disciplina, para seguir en aumento deportivo en los siguientes mesociclos con el objetivo de un rendimiento óptimo en los deportistas.

Se planificaron 4 microciclos durante el mes de marzo, el cual consta de un microciclo de recuperación, asegurando un restablecimiento óptimo disminuyendo el volumen e intensidad de entrenamiento debido a las altas cargas realizadas en los microciclos anteriores. El segundo y tercer microciclo es corriente ya que debido a la pausa se retoma progresivamente semana a semana un aumento de las cargas y nuevamente poder adaptar el cuerpo a las sesiones de entrenamiento, debido a la pausa del microciclo anterior. Al finalizar el mes se realiza un microciclo de choque con el objetivo de estimular los procesos ya que hubo salida de adaptación del deportista con un aumento progresivo de cargas deportivas con bastante realización de combates pre competitivos esto debido a que siguiente hay un receso por la semana santa.

3. REGISTRO FOTOGRÁFICO



Intercambio en Universidad USC



Salida a la liga valle de esgrima

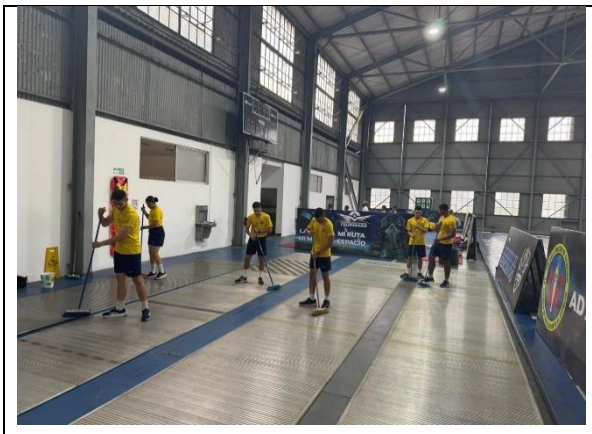
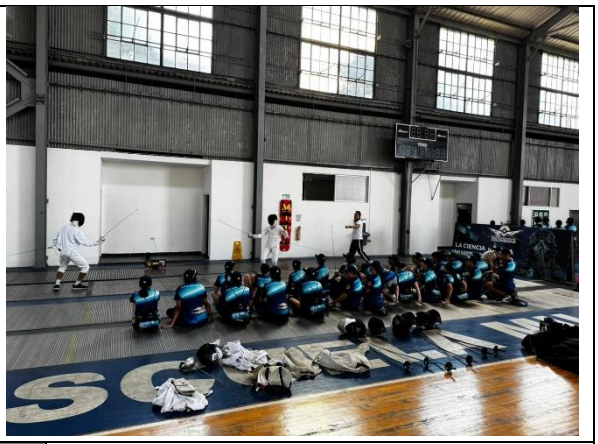


Chequeo interno de esgrima

SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ
ENTRENADOR DE ESGRIMA SABLE
C.C. 1107507982

REGISTRO FOTOGRÁFICO MARZO 2026
ESCUELA MILITAR DE AVIACION
AREA DEPORTES – GRUPO CADETES - ESGRIMA SABLE

	
SALIDA A LA LIGA VALLE DE ESGRIMA	SALIDA A LA LIGA VALLE DE ESGRIMA
	
JORNADA DE ASEO Y ORGANIZACIÓN DE LA SALA DE ENTRENAMIENTO	REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS DE CADETES Y ALFERECES
	
REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS	SESION DE DESPLAZAMIENTOS TECNICOS

	
JORNADA DE ENTRENAMIENTO Y ASEO	MUESTRA DE ESGRIMA EN CADETES POR DOS DIAS

	
MUESTRA DE ESGRIMA EN CADETES POR DOS DIAS	MUESTRA DE ESGRIMA EN CADETES POR DOS DIAS

	
ENTRENAMIENTO DE CONTROL DE DISTANCIA	COMBATES CON OBJETIVOS TECNICOS Y RETROALIMENTACION

	
CHEQUEO INTERNO – COMBATES CON OBJETIVOS TECNICOS	SESION DE DESPLAZAMIENTOS – COORDINACION MANO-PIERNA
	
SESION DE COMBATES CON OBJETIVOS TECNICOS	SALIDA DEPORTIVA – INTERCAMBIO CON LA UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI

	
SALIDA DEPORTIVA – INTERCAMBIO CON LA UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI	SESION DE TRABAJO EN PAREJAS – TECNICA DE DISTANCIA Y TOQUE

	
SESION DE TRABAJO EN PAREJAS – TECNICA DE DISTANCIA Y TOQUE	SESION DE ENTRENAMIENTO – EJERCICIOS DE LA SALIDA EN FONDO - FLEXIBILIDAD

SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ - ENTRENADOR DE ESGRIMA ESPADA Y SABLE

LISTADO DE ASISTENCIA DE ESGRIMA ESCUELA MILITAR DE AVIACION

DATOS GENERALES

Disciplina deportiva: ESGRIMA - FLORETE-ESPADA-SABLE

Entrenador: LUIS F. VELASCO Y SANTIAGO MARQUINEZ

Días de entrenamiento: L [X] Ma [X] Mi [X] J [ ] V [X] S [ ] D [ ] Hora Inicio: 3:30P Hora Final: 6:00p

LISTADO DE ASISTENCIA

No	R	Nombre alumno	MARZO																													Totales				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		A	F	E	S	% Asistencia
1	BR	JOYA ARISTIZABAL LAURA SOFIA		A		E		E			E	E	A		A			A	E	A		E											5	0	6	0	
2	SBR	BARREIRO SARMIENTO MARGOT SELENA		A		E		E			E	E	A		A			A	A	E		E											5	0	6	0	
3	AF	RUIZ OSORIO JUAN JOSÉ		A		E		E			A	E	E		E			E	E	E		E											2	0	9	0	
4	CD3	CARPIO POLANCO JAYMILLER JUNIOR		A		A		E			A	A	A		A			A	A	A		A											10	0	1	0	
5	CD2	ZAMBRANO JURADO SARA ZULLEYKA		A		A		E			A	E	A		A			A	E	A		S											7	0	3	1	
6	CD2	AMAYA SÁNCHEZ JUAN MANUEL		A		A		E			A	A	A		E			A	A	A		S											8	0	2	1	
7	CD2	RINCON MOJICA SEBASTIAN CAMILO		A		A		E			A	A	A		A			A	A	A		S											9	0	1	1	
8	CD2	SALAZAR MEDINA DANIEL FELIPE		A		A		E			A	A	A		A			A	A	A		S											9	0	1	1	
9	CD2	GARCIA NUÑEZ CESAR AUGUSTO		A		A		E			E	E	E		E			A	A	S		S											4	0	5	2	
10	CD2	RAMIREZ MANRIQUE JHONYER FABIAN		A		A		E			A	A	A		A			A	A	A		S											9	0	1	1	
11	CD3	TOVASURA LEYVA SANTIAGO ALEXANDER		A		A		E			F	A	A		A			A	A	A		A											9	1	1	0	
12	CD3	ERAZO VERGARA MARIANA		A		E		E			E	E	E		E			A	A	E		E											3	0	8	0	
13	CD3	RANGEL NARVAEZ JORGE ENRIQUE		A		A		E			A	A	A		A			A	A	A		A											10	0	1	0	
14	CD2	ARAGÓN RESTREPO HAGI SAMUEL		A		A		E			A	A	A		S			A	A	A		S											8	0	1	2	
15	CD2	ALMENDRALES MARTINEZ NEY DAVID		A		A		E			S	A	A		A			A	A	S		S											7	0	1	3	
16	CD2	GALINDO TORRES JIMENA		A		A		E			E	E	E		A			A	A	A		S											6	0	3	1	
17	AF	MARIN OLIVEROS STEVEN CAMILO		A		E		E			E	E	A		A			E	E	E		E											3	0	8	0	
18	CD3	CAÑON PAEZ LAURA SOFIA		A		A		E			A	A	A		A			A	A	A		A											10	0	1	0	
19	CD3	MURCIA PACHÓN FELIX SANTIAGO		A		A		E			A	A	A		A			A	A	A		A											10	0	1	0	
20	CD3	HINCAPIÉ HENAO HARRISON		A		A		E			A	A	A		A			A	A	A		S											9	0	1	1	
21	CD2	CARDENAS LOPEZ JOSE SANTIAGO		A		E		E			A	A	A		A			A	A	A		S											8	0	2	1	
22	CD2	SUAREZ BARRERA JUAN SEBASTIAN		A		A		E			A	A	A		A			A	A	A		S											9	0	1	1	
23	AF	ÁLVAREZ PARDO LINA VANESA		E		E		E			E	E	E		A			E	E	E		E											1	0	10	0	
24	AF	PARRA TEJADA DAYANA		E		E		E			E	E	E		A			A	F	A		E											3	1	7	0	
25																																				
26																																				
27																																				
28																																				
TOTAL ASISTENCIA DIA																																	**% TOTAL**				98%

Convenciones: A: Asiste F: Falto E: Tiene Excusa C: Competencias torneos y festivales

Vr.3 19/feb/2015

26																																		0	0	0	0	
27																																		0	0	0	0	
28																																		0	0	0	0	
29																																		0	0	0	0	
30																																		0	0	0	0	
31																																		0	0	0	0	
TOTAL ASISTENCIA DIA																																		**% TOTAL**				147%

Convenciones: A: Asiste F: Falto E: Tiene Excusa V: Vuelo C: Competencias torneos y festivales

Vr.3 19/feb/2015

MESOCICLO EMAVI MARZO 2026

ENTRENADOR:	SANTIAGO MARQUINEZ JIMENEZ
LUGAR DE ENTRENO	ESCUELA DE AVIACION MILITAR MARCO FIDEL SUAREZ (EMAVI)
FECHA	MARZO
DEPORTE	ESGRIMA - SABLE

PERIODO	PREPARATORIO																										
ETAPA	GENERAL - ESPECIAL																										
MESOCICLO	BASICO DESARROLLADOR - ESPECIAL VARIADO																										
MICROCICLO	RECUPERACION							ORDINARIO							CORRIENTE							CHOQUE						
#MICROCICLOS	5							6							7							8						
FECHAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
DIAS	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
SESIONES	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1
INTENSIDAD	2							2							2							3						
VOLUMEN	2							3							3							4						
VOLUMEN DEL MICRO	531							560							591							496						
PREP FISICA GENERAL	186							196							207							124						
PREP FISICA ESPECIAL	159							168							177							198						
PREP TECNICO-TACTICA	159							168							177							149						
PREP TEO-PSICOLOGIA	27							28							30							25						
VOLUMEN MESO	2178																											

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		MARZO 01 AMARZO 07 DEL 2026					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	X	CALENTAMIENTO	INTERCAMBIO DEPORTIVO CON ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI
	15:50 - 16:10	TROTE GENERAL	TROTE GENERAL	RESISTENCIA AEROBICA	X	FUERZA GENERAL	
	16:15 - 16:35	CORE	CORE	TECNICA Y COMBATES	X	TECNICA BASICA SIN ARMA	
	16:40 - 17:10	FUERZA GENERAL	FUERZA GENERAL		X	TECNICA CON ARMA	
	17:10 - 17:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	X	ESTIRAMIENTO	

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		MARZO 08 A MARZO 14 DEL 2026					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	X	CALENTAMIENTO	REALIZACION MUESTRA DE ESGRIMA EN CADETE POR DOS DIAS
	15:50 - 16:10	FUERZA GENERAL	SALTOS LATERALES	RESISTENCIA AEROBICA	X	TROTE	
	16:15 - 16:35	TECNICA BASICA SIN ARMA	CORE	TECNICA Y COMBATES	X	FUERZA TREN INFERIOR Y SUPERIOR	
	16:40 - 17:10	TECNICA CON ARMA	DESPLAZAMIENTOS		X	ESTABILIDAD Y EQUILIBRIO	
	17:10 - 17:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	X	ESTIRAMIENTO	

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		MARZO 15 A MARZO 21 DEL 2026					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	X	CALENTAMIENTO	X
	15:50 - 16:10	VELOCIDAD GENERAL	SALTOS REACTIVOS	VELOCIDAD GENERAL	X	RESISTENCIA AEROBICA	X
	16:15 - 16:35	DESPLAZAMIENTOS	COMBATES	DESPLAZAMIENTOS	X	TECNICA CONTINUA	X
	16:40 - 17:10	REACCION CON ARMA		REACCION CON ARMA	X	COMBATES	
	17:10 - 17:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	X		X

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SEMANAL							
FECHA		MARZO 22 AMARZO 28 DEL 2026					
	HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
CAPACIDADES FISICAS	15:30 - 15:45	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	CALENTAMIENTO	X	CALENTAMIENTO	X
	15:50 - 16:10	FUERZA GENERAL	REPASO TECNICO	RESISTENCIA AEROBICA	X	REPASO TECNICO	X
	16:15 - 16:35	DESPLAZAMIENTOS	COMBATES	TECNICA CONTINUA	X	COMBATES	X
	16:40 - 17:10	TECNICA CON ARMA		COMBATES	X		
	17:10 - 17:20	ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO		X	ESTIRAMIENTO	X

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	17
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 02 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETA		
TEMA:	RESISTENCIA AEROBICA				
OBJETIVO:	MEJORAR VELOCIDAD ESPECIFICA DE COMBATE				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos	1. 10 rep x articulacion 10 min 2. 15 min macropausa: 5 min
CENTRAL	1. Carrera continua fartlek + circuito aeróbico 2. Desplazamientos continuos por tiempo	1. Carrea continua con el metodo de fartlek alternando cambios de ritmo y distancias 2. desplazamientos continuos hacia adelante y atrás con variedad de tiempo y combinaciones de desplazamientos circuito aerobico (Saltos a la cuerda, zancadas, ejercicios coordinativos, abdominales)	1 min ejecucion 1 min de descanso tiempo total de trabajo: 45 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1. Trote suave de transferencia para volver a la calma 2.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior	1. 8 min 2. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	18
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 03 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETA		
TEMA:	ACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	REACTIVAR POTENCIA EN DESPLAZAMIENTOS potencia en desplazamientos				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 12 minutos	1. 10 rep x articulacion 5 min 2. 12 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Fortalecimiento muscular miembro superior e inferior	1. Desplazamiento en punta de pies - Desplazamiento punta de pies dos sentadillas 2. Desplazamiento en saltillos 3. Desplazamiento con elevacion de rodillas 4. Desplazamiento en sentadilla 5. Desplazamiento con fondos, cambios de direccion y velocidad	2 series x cada ejercicio tiempo total de trabajo: 30 min Macro pausa: 5 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior	1. 10 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	19
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 04 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS		
TEMA:	TRABAJO TECNICO DE COMBATE- ATAQUE Y DEFENSA				
OBJETIVO:	PRECISION EN ATAQUES DIRECTOS E INDIRECTOS				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote sobre las pistas con cambio de velocidad	1. 10 rep x articulacion 5 min 2. 10 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Trabajos tecnicos de combate	1. Trabajo tecnico en parejas (Acciones de ataque y defensa) 2. Combates con objetivo tecnico (solo valido los puntos hechos en ataque)	2 series x cada ejercicio tiempo total de trabajo: 30 min Macro pausa: 5 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1. Trote de vuelta a la calma 2..Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior	1. 6 min 2. 10 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	20
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 06 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS		
TEMA:	ACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO FISICO				
OBJETIVO:	CONDICIÓN FÍSICA GENERAL + FUNDAMENTOS TECNICOS				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Skipping, taloneo elevaciones de rodilla	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Fuerza general 2. Técnica básica sin arma 3. Técnica con arma	1. Fuerza general 3 series Sentadillas x15 Flexiones x 15 Plancha frontal 30–40 seg Zancadas x10 por pierna 2. Técnica básica sin arma - Posición de guardia (correccion de postura) - desplazamiento adelante y atrás ritmo suave - Control del equilibrio 3. Técnica con arma - En guardia: extension de brazo - Ataques simples - Trabajo de precisión a blanco fijo	3 series x cada ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 60 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 10 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	



SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	21
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 09 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETA		
TEMA:	TECNICA BASICA + CONTROL DE DISTANCIA				
OBJETIVO:	REFORZAR LA TECNICA DE DESPLAZAMIENTOS CON CAMBIOS DE RITMO Y SENTIDOS				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. Escalera de coordinación	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Técnica básica con arma 2. Combate tecnico condicionado	6×10m ataques explosivos 5×10m defensas rápidas Técnica del fondo 40 repeticiones Combate condicionado solo 1 ataque directo	3 series x cada ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 60 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 10 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	22
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 10 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PELOTAS DE TENIS		
TEMA:	COORDINACION MANO PIERNA				
OBJETIVO:	COORDINACION + DESPLAZAMIENTOS				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento 3. Ejercicios con pelotas de tenis	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Ejercicios con pelotas de tenis	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 10 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Coordinacion y estimulos de reaccion 2. Desplazamientos especificos 3. Trabajo tecnico con combates	1. Ejercicios coordinativos mano-pierna con desplazamiento 2. Parada 4-6-8 × 30 reps Riposta obligatoria 3. Combate desde distancia corta	3 series x cada ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 65 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos 3. Relajacion muscular	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion visualizacion de combates	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	23
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 11 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	ACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	RESISTENCIA AEROBICA + TECNICA				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Skipping, taloneo elevaciones de rodilla	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Resistencia aerobica 2. Tecnica Continua 3. Combates tecnicos	1. Resistencia aerobica - ejercicios de resistencia x tiempo 2. Tecnica continua - Desplazamientos prolongados -ataques simples continuos - trabajo de posturas bajo fatifa -resistencia 3. combates tecnicos	2 series x ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 70 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	24
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 13 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	COMPETENCIA CHEQUEO				
OBJETIVO:	ANALIZAR AVANCES TECNICOS Y TACTICOS MEDIANTE COMPETENCIA INTERNA				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Skipping, taloneo elevaciones de rodilla	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Chequeo interno	1. Competencia de chequeo para ver resultados y avances tecnicos de los cadetes.	tiempo total de trabajo: 90 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	25
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 16 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	ATAQUES COMPUESTOS				
OBJETIVO:	REALIZAR ACCIONES DE ATAQUES COMPUESTOS CON FINTA O DESENGANCHE				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Saltos reactivos	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Ataque compuestos	Ejercicios de Ataques compuestos - Finta + ataque - Finta + desenganche - 30 repeticiones por lado - Combate 5 toques	2 series x ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 70 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	26
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 17 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	TRABAJO DE RESISTENCIA Y POTENCIA				
OBJETIVO:	TECNICA + TRABAJO GLOBAL				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Saltos reactivos	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Repaso tecnico general 2. Combates con objetivos tecnicos	1. Repaso tecnico general - Combinacion de desplazamiento - Combate libres supervisado - simulacion de competencia	tiempo total de trabajo: 70 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos 3. Retroalimentacion de la sesion	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	27
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 18 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	ACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	VELOCIDAD + REACCION				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Saltos reactivos	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Salidas en velocidad 5m 10m 14m mediante estimulos 2. Desplazamientos con velocidad 3. Reaccion con arma	1. Salidas en velocidad - acostados boca arriba a la señal auditiva salir en velocidad a una distancia de 10m, regresar y volver a la posicion inicial 2. Desplazamientos con velocidad - Ataques con explosividad - Desplazamiento atrás rapidos Series cortas de desplazamientos 3. Reaccion con arma - Ataque a la señal Defensa Simple - Precision al blanco	2 series x ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 70 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	28
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 20 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	COMPETENCIA CHEQUEO				
OBJETIVO:	ANALIZAR AVANCES TECNICOS Y TACTICOS MEDIANTE COMPETENCIA INTERNA				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Skipping, taloneo elevaciones de rodilla	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Chequeo interno	1. Competencia de chequeo para ver resultados y avances tecnicos de los cadetes.	tiempo total de trabajo: 90 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	29
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 24 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	ACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	TECNICA FONDO + TRABAJO GLOBAL				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote sobre las pistas con cambio de velocidad	1. 10 rep x articulacion 5 min 2. 10 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Fuerza general 2. Técnica básica sin arma 3. Técnica con arma	6×10m avances explosivos 5×10m retiradas rápidas Técnica fondo 40 repeticiones Combate condicionado solo 1 ataque directo	3 series x cada ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 60 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1. Trote de vuelta a la calma 2..Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior	1. 6 min 2. 10 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	30
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 25 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	COMBATES LIBRES				
OBJETIVO:	TECNICA + TRABAJO GLOBAL				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Saltos reactivos	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Repaso tecnico general 2. Combates con objetivos tecnicos	1. Repaso tecnico general - Combinacion de desplazamiento - Combate libres supervisado - simulacion de competencia	2 series x ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 70 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos 3. Retroalimentacion de la sesion	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	31
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 27 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	COMPETENCIA CHEQUEO				
OBJETIVO:	ANALIZAR AVANCES TECNICOS Y TACTICOS MEDIANTE COMPETENCIA INTERNA				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Skipping, taloneo elevaciones de rodilla	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Chequeo interno	1. Competencia de chequeo para ver resultados y avances tecnicos de los cadetes.	tiempo total de trabajo: 90 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	32
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 30 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	REACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	TECNICA + TRABAJO GLOBAL				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Escaleras de coordinacion	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Fuerza general 2. Técnica básica sin arma 3. Técnica con arma	6×10m avances explosivos 5×10m retiradas rápidas Técnica fondo 40 repeticiones Combate condicionado solo 1 ataque directo	3 series x cada ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 60 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos 3. Retroalimentacion de la sesion	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE:	ESGRIMA-SABLE,ESPADA	**ENTRENADOR:**	SANTIAGO MARQUINEZ	**SESION Nº**	16
LUGAR:	EMAVI	**FECHA:**	MARZO 31 DE 2026	**CATEGORIA:**	CADETES Y ALFERECES
MEDIO FISICO	COLISEO DE ESGRIMA	**MEDIO DIDACTICO:**	COLCHONETAS, PLATILLOS		
TEMA:	ACTIVACION MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO				
OBJETIVO:	VELOCIDAD + REACCION				

FASE	EJERCICIO	DESCRIPCION	DOSIFICACION
INICIAL	1. Movilidad articular 2. Calentamiento	1. Movilidad en las articulaciones del cuerpo desde miembro superior hasta el miembro inferior 2. trote continuo de 10 minutos 3. Saltos reactivos	1. 10 rep x articulacion 8 min 2. 10 min 3. 3 min macropausa: 3 min
CENTRAL	1. Salidas en velocidad 5m 10m 14m mediante estimulos 2. Desplazamientos con velocidad 3. Reaccion con arma	1. Salidas en velocidad - acostados boca arriba a la señal auditiva salir en velocidad a una distancia de 10m, regresar y volver a la posicion inicial 2. Desplazamientos con velocidad - Ataques con explosividad - Desplazamiento atrás rapidos Series cortas de desplazamientos 3. Reaccion con arma - Ataque a la señal Defensa Simple - Precision al blanco	2 series x ejercicio 1 min de descanso entre serie tiempo total de trabajo: 70 min Micro pausas:12 min Macro pausa: 3 min
FINAL	1.Vuelta a la calma 2. Estiramientos Estaticos 3. Retroalimentacion de la sesion	1.Flexibilidad completa en diferentes rangos articulares de miembro inferior y superior reroalimentacion	1. 15 min
		TOTAL TIEMPO	120 min

OBSERVACIONES	

ASOPAGOS s.a.

CONSTANCIA DE PAGO
Período Pensión: 2026-03
Período Salud : 2026-03

Se certifica que en la fecha 2026-03-16 la empresa FUERZA AEREA COLOMBIANA con documento de identificación NI 800141621 sucursal 01, canceló los aportes de seguridad social correspondientes al cotizante MARQUINEZ JIMENEZ SANTIAGO identificado con CC-1107507982, dirigido a las siguientes entidades administradoras:

Planilla de activos 36607309 Tipo Y

Datos Aportante	
Identificación	Razón Social
NI-800141621	FUERZA AEREA COLOMBIANA

Datos Planilla			
Número Planilla	Tipo Planilla	Fecha de Pago	Tarifa Riesgos Profesionales
36607309	Y	2026-03-16	0,0696000

Datos Administradoras			
Tipo	NIT	Código	Nombre
AFP	0	SINAFP	Sin AFP
EPS	0	SINEPS	Sin EPS
ARL	860011153	14-23	ARL - POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS
CCF	0	SINCCF	Sin CCF