

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO		F-AT-35	Version 10
				13/02/2023

Período de Informe		ULTIMO PAGO		
Nombre contratista	Benjamín de Jesús Laverde Seguro			
Tipo de documento	CC	Numero de documento	15483073	
Liga	Liga de ciclismo de Antioquia			
Deporte / modalidad	Ciclismo			
Numero Atletas a cargo por genero	Femenino Nro.	7	Masculino Nro.	11
Supervisor del contrato	David Torres			
Número del contrato	544	Informe de actividades No		05
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador de ciclismo para INDEPORTES ANTIOQUIA.			

Asistencias de los deportistas preselección o selección Antioquia					
Nro.	Nombre	Volumen	Sesiones realizadas en el periodo	Asistencias del deportista	Porcentaje de cumplimiento (Asistencias / Sesiones)
1	Juan Esteban Arango	60	17	17	100,00%
2	Juan Manuel Barbosa	60	17	17	100,00%
3	Brayan Steven Sánchez	72	17	17	100,00%
4	Weimar Roldan	60	17	17	100,00%
5	Anderson Arboleda	72	17	17	100,00%
6	Jhoan colon	60	17	17	100,00%
7	Miguel Hoyos	60	17	17	100,00%
8	Camilo Sepulveda	60	17	17	100,00%
9	Jessenia Meneses	60	17	17	100,00%
10	Estefanía Herrera	60	17	17	100,00%
11	Lina Marcela Hernández	72	17	17	100,00%
12	Barbara zapata	60	17	17	100,00%
13	Andrea Álzate	72	17	17	100,00%
14	Elizabeth Castaño	60	17	17	100,00%
15	Karen González	72	17	17	100,00%

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

16	Johan Esteban Beltran	60	17	17	100,00%
17	Juan Esteban Duque	60	17	17	100,00%
18	Alejandro Osorio	60	17	17	100,00%

*Alejandro Osorio es nuevo desde el mes pasado en el listado Medalla de Oro en Campeonato de pista

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Descansar con recuperación activa preparándonos para llegar a tono al 2025 Donde fortalecemos musculatura que no se usa en ciclismo para aprovechar la temporada decembrina
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Trabajos de frecuencia de pedaleo y ruta -tres horas de ruta con trabajos de frecuencia de pedaleo zona 1 Gimnasio: - Calentamiento: Cardio (trotadora, bicicleta estática) - Entrenamiento de fuerza: -trabajos de cuerpo completo (ej: espalda pecho pierna etc) - Enfriamiento: Estiramientos Piscina: - Entrenamiento de natación: -Caminar o trote -Piometría (2 veces a la semana): - Ejercicios piométricos (saltos, burpees, etc.) Descanso: - 2 días de descanso a la semana
Semana 2	Esta semana se repetirá la semana anterior ya que se esta en una temporada de recuperación Trabajos de frecuencia de pedaleo y ruta -tres horas de ruta con trabajos de frecuencia de pedaleo Gimnasio: - Calentamiento: Cardio (trotadora, bicicleta estática) - Entrenamiento de fuerza: -trabajos de cuerpo completo (ej: espalda pecho pierna etc) - Enfriamiento: Estiramientos Piscina: - Entrenamiento de natación: -Caminar o trote -Piometría (2 veces a la semana): - Ejercicios piométricos (saltos, burpees, etc.) Descanso: - 2 días de descanso a la semana
Semana 3	Esta semana se otorga a los deportistas un descanso para fortalecer relaciones familiares y personales en la temporada navideña, esto con el objetivo de fortalecer su salud mental y que puedan estar preparados para el siguiente año
Semana 4	

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Semana 5	

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No se tuvieron competencias este mes.

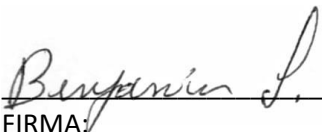
Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
No se tuvieron encuentros este mes.

OBJETIVO DEL SIGUIENTE PERIODO	No aplica
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	
Semana 2	

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Semana 3	
Semana 4	
Semana 5	

Observaciones del periodo
Aprovechar el tiempo de descanso para trabajar la mente para el próximo año.


FIRMA:

NOMBRE: Benjamín De Jesús Laverde Seguro