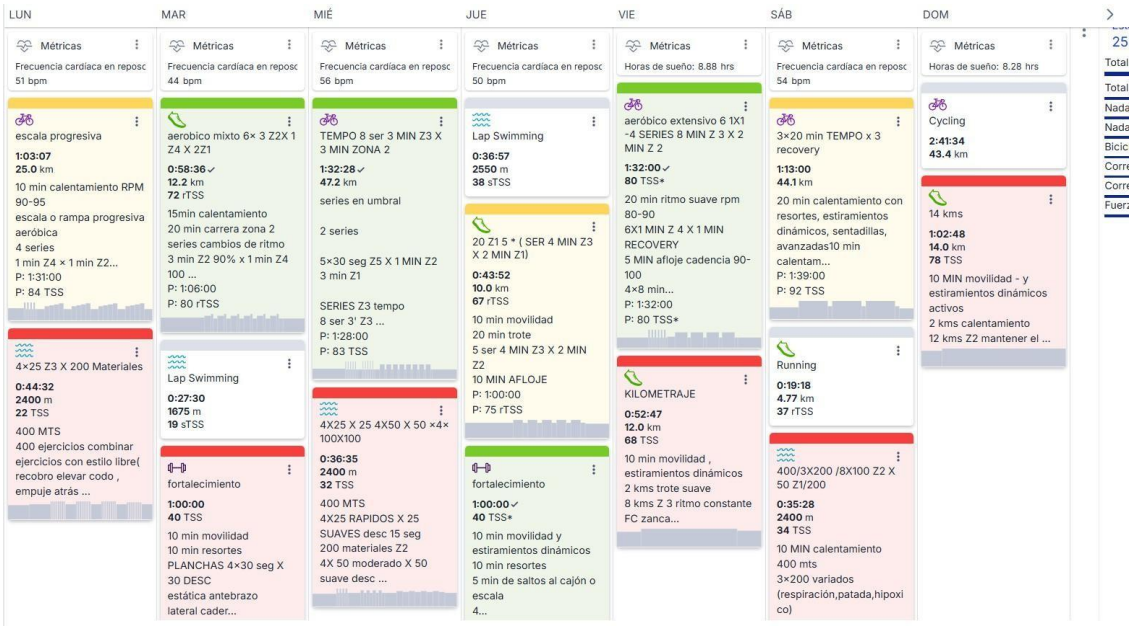
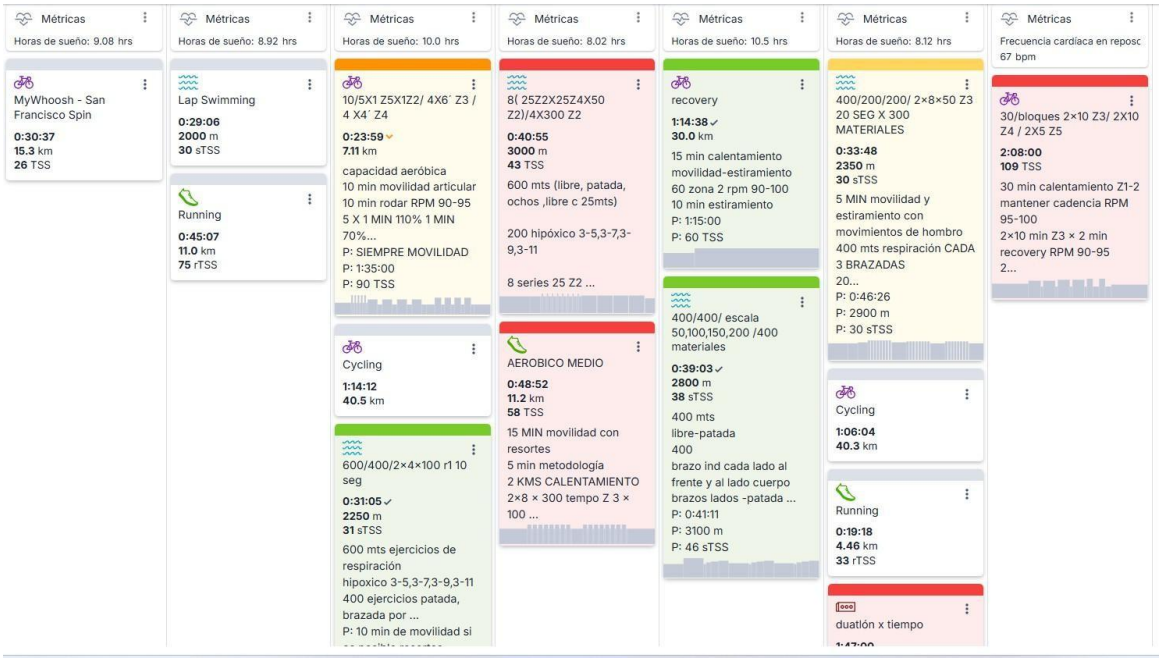
Período de Informe	**MARZO DE 2026**				
Nombre contratista	MARTHA CECILIA PEMBERTY MAZO				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	43811085		
Liga	LIGA ANTIOQUEÑA DE TRIATLON				
Deporte / modalidad	**TRIATLON**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**4**	**Masculino** Nro.	**10**	
Supervisor del contrato	**DAVID TORRES MUÑOZ**				
Número del contrato	199 2026	**Informe de actividades No**	2		
Objeto del Contrato	prestación de servicios de un entrenador asistente para desarrollar el proceso de planificación y preparación de los atletas para acompañar a la liga antioqueña de Triatlón , con el fin de desarrollar el potencial deportivo, selección ,entrenamiento y participación en competencias ,en categorías de juegos nacionales				

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	Aristizábal Samuel		24	52	46 %
2	Ballón Angélica		24	52	46 %
3	Cuervo Mariana		50	64	80 %
4	Sánchez Jacobo		52	52	100%
5	Henao Tomás		55	64	85%
6	Jerónimo Vargas		60	64	93%
7	Salazar Jerónimo (PS)		24	52	46%
8	Urrego Josep (PS)		55	64	85%
9	Santiago Jaramillo (PS)		50	64	78%
10	Simón Arango (PS)		24	52	46%
11	Geney Santiago (PS)		24	52	46%
12	Anggie Zambrano (ps)		52	64	81%
13	Ana Tibavija		24	52	46%

14	Alejandro Vélez		24	52	46%
15					
16					
17					
18					

NOTA: la asistencia varia por los horarios del colegio y la mayoría de los juveniles no asisten a la natación de la 1 por eso su porcentaje es menor, pero si están nadando y realizan mas del 90% de entrenamientos en el agua.

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Desarrollar la preparación con miras a la competencia de triatlón y toma de tiempos Palmira y realizar toma de tiempos departamentales
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Semana N 6 2-8 mes marzo de 2026 Microciclo: desarrollador Aplicación donde tienes datos de FC, horas de sueño Sumatoria de kilómetros y curvas de fatiga Volúmenes de natación 15 kms, bici 250 kms, 40 kms Fortalecimiento 2 veces por semana 
Semana 2	SEMANA 7 9-15

	Microciclo desarrollador. Toma de evaluaciones de fuerza en sentadilla y pecho plano, series cortas 25-50-75-100 x series de 400 mts con materiales, ciclismo series cortas de aceleraciones de 20-40 seg, 8x6 min x 2 min recovery 
Semana 3	SEMANA 8 16-22 MICROCICLO Natación 15 kms series 500 mts/ 500 materiales series 25-50-75-100 progresivas Z4 desc 30 seg x 400 materiales Carrera a pie 3 kms 2x800z4-5 x 200 recuperación Ciclismo trabajos por tiempo 20 min x 4x8 min Z3-4 promedios de 40-44 /h x 4 min recovery Bloques de duatlones por tiempo 20 min bici x 10 min de carrera en zonas umbrales Trabajos en distancias cortes y ritmos de carrera, ejercicios de habilidad de transiciones T1 y T2 Competencia en Palmira y toma de tiempos
Semana 4	SEMANA 9 23-31 MICLOCICLO Deportistas mayores en trabajos con miras al evento de Neiva Natación 18 kms Bici 300 kms Carrera a pie 60 kms Carrera continua entre 12-15 kms Z 2-3 Fondos fines de semana de 80-100 kms con trabajos de fuerza en terrenos variados Series de 200-400 en natación con variación de la intensidad
Semana 5	No aplica

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Jerónimo Vargas 1 lugar San Andrés clasificado selección Colombia juegos Suramericanos Juveniles Alejandro Vélez 3 lugar San Andrés clasificado Selección Colombia Juegos Suramericanos Juveniles Samuel Aristizábal 3 lugar junior A

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Citas medicas en casos puntuales de los deportistas Tomas Henao, Angelica Ballón, Ana Tivabija

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Desarrollar la preparación con miras a la competencia de triatlón Neiva y realizar toma de tiempos departamentales
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Semana 30-5 abril Micro 10 últimos días semana de recuperación para iniciar la preparación con miras a , con trabajos continuos aeróbicos, Natación 15 kms con series 400,500 mts utilizando materiales Ciclismo series por tiempo 15 min/ 8x1 Z4X2Z2 / 4X15 MIN Z3 X 5 Z2 RPM 90-95, 3X20 MIN Z2-3 RPM 90-95, 1 HORA RECOVERY CARRERA 12 kms ritmo 4-4:30, series 5x2 kms 3:45-4, 9x1 kms 3:30
Semana 2	Micro 11 Semana 5-11 abril Aumentar las intensidades manteniendo los volúmenes en natación 4000 mts Ciclismo trabajos variados de intensidad y salidas en grupo para aumentar kilometraje, trabajo de fuerza 2 veces por semana con utilización del Encoder en los trabajos de sentadilla y pecho plano, triatlones con ritmos de carrera, rep de 200,400 en la carrera, ciclismo trabajos de velocidad con recuperación total

Semana 3	Micro 12 Semana 13-19 Natación 18 kms 500 mts,500 variado, 2x100 c 1:35, 1:40,400 mts, 800 variado,500 aletas, 500 paletas, 10x200 c 3:20, 8x400 progresivos desc 20 seg Ciclismo 10 kms, 6x5 kms 45/h x10 kms 15 kms , 3x15 kms 40/h 10 kms Fondo 80-90 kms Carrera 60 kms 10 kms 4:45-5, 2 kms 10x800 3:10 x 200 4:45, 3 kms 5/kms x 8x500 3:10 x 100 ritmo 5/ 2 kms
Semana 4	Micro 13 Semana 20- 26 Natación 15 kms series 500 mts/ 500 materiales series 25-50-75-100 progresivas Z4 desc 30 seg x 400 materiales Carrera a pie 3 kms 2x800z4-5 x 200 recuperación Ciclismo trabajos por tiempo 20 min x 4x8 min Z3-4 promedios de 40-44 /h x 4 min recovery Bloques de duatlones por tiempo 20 min bici x 10 min de carrera en zonas umbrales Trabajos en distancias cortes y ejercicios de habilidad de transiciones T1 y T2 Competencia Triatlón y Duatlón 25 de abril
Semana 5	Micro 14 Semana 27-3 mayo Recuperación con entrenamientos aeróbicos continuos y fortalecimiento martes y jueves

Observaciones del periodo
Se tomarán tiempos para determinar ritmos de carrera en natación, FTP en Ciclismo, 3 kms en la carrera



FIRMA:

NOMBRE: MARTHA CECILIA PEMBERTY MAZO