Período de Informe	**MARZO DE 2026**				
Nombre contratista	Zulay Tatiana Gil Aristizabal				
Tipo de documento	Cc	**Numero de documento**	1041234805		
Liga	Antioqueña de remo				
Deporte / modalidad	**Schull**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**4**	**Masculino** Nro.	**12**	
Supervisor del contrato	**DAVID TORRES MUÑOZ**				
Número del contrato	228	**Informe de actividades No**	02		
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR DE INICIACIÓN Y DESARROLLO DEPORTIVO PARA ACOMPAÑAR LOS PROCESOS DE SELECCIÓN DE TALENTOS DE LA LIGA DE REMO DE ANTIOQUIA, QUE APORTEN AL DESARROLLO DEPORTIVO DE ANTIOQUIA, 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	Mónica Natalia Jiménez Salazar	65	23	22	96
2	Yeimi Valeria Pamplona Pamplona	43	23	19	83
3	Luz Marina Marina Marulanda	40	23	18	78
4	Nasly Ximena Gil Franco	50	23	18	78
5	Mauricio Calle	60	23	17	74
6	Juan Esteban Calderon Vega	60	23	20	87
7	Jesús David Gómez González	65	23	22	96
8	Thomas Monsalve Giraldo	65	23	21	91
9	Fray Stiven Ramirez Alzate	60	23	18	78

10	Jhonatan Cardona Monsalve	50	23	17	74
11	Juan Esteban Morales Cano	55	23	19	83
12	Carlos Andres Sepulveda Ramirez	60	23	17	74
13	Camilo Rios	53	23	18	78
14	Jorge Cadavid	70	23	18	78
15	Luis Hernandez	60	23	17	74
16	Cristian Eduardo Hincapie Gutierrez	65	23	22	96
17					
18					
19					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar la resistencia cardiovascular y la capacidad de mantener ritmos altos de remada, mediante trabajos interválicos en agua, simulación de competencia, permitiendo que los atletas desarrollen mayor tolerancia al esfuerzo.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	• 12 km agua • Intervalo de tiempo (5*4') • Fuerza de ejercicios básicos del remo • Trabajo de potencia en cada remada • 12km técnicos • Ejercicio de equilibrio y estabilidad
Semana 2	• 4*4 de 45'' por 1 :15'' de descanso • 4*4' con 3' de descanso boga 28-30 • 50' de carrera • Competencia 1km • 4*4 de 250 mts por 2' de descanso
Semana 3	• 50' de carrera • Sprint de 20'' por 40'' de descanso 5 series de 5 repeticiones • 4¨*15'a boga22-24 • 12km continuos boga 18 Fuerza resistencia

Semana 4	• 14km agua • Fuerza gimnasio especifica • 2*1000 metros con 4' de descanso 2*500mts con 4' de descanso 1*250mts • Trabajo de potencia en la remada • 6* 5 de 20 paladas de salida con 1:30 de descanso • Trabajo técnico en agua
Semana 5	• Fuerza 4*12 (sentadilla, empuje, pecho, halón, dominadas) • 12 km agua • 4*4 de 45'' por 1 :15'' de descanso • 4*1000m en ergómetro • Juegos lúdicos didácticos, trabajo de equilibrio y coordinación

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
NO APLICA

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
NO APLICA

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Desarrollar las capacidades físicas y coordinativas de los deportistas mediante el trabajo de fuerza y fortalecimiento muscular a través de circuitos físicos que contribuyan a una mejor ejecución de la remada.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	• 12 km agua • Trabajo de salidas 4*15''

	• Trabajo de potencia en cada remada • 6*250mts • Competencia 1500mts paraguay
Semana 2	• Trabajo de equilibrio en agua • Intervalo variable en agua de tiempo • Circuito de fortalecimiento • Potencia en la remada en ergómetro • Juegos lúdicos de coordinación y concentración
Semana 3	• 12km agua • Fuerza gimnasio especifica • Trabajo de potencia en cada palada • Circuito de Core • Carrera • Trabajo técnico en agua
Semana 4	• 14km agua técnicos • Fuerza gimnasio • Trabajo de equilibrio en agua • Trabajo de potencia en cada palada • Ejercicios específicos de remo en tierra y agua
Semana 5	• 16km agua • Fuerza gimnasio especifica • Trabajo de potencia en cada palada • Circuito de Core • Carrera • Trabajo técnico en agua

Observaciones del periodo
“Proyectamos la masificación y el crecimiento de nuestro proceso deportivo, buscando que nuestros atletas participen en competencias que les brinden estímulo, motivación y experiencias significativas, permitiendo así un mejor desarrollo deportivo y garantizando la continuidad en nuestro proceso formativo.”



FIRMA:

NOMBRE: Zulay Tatiana Gil Aristizabal