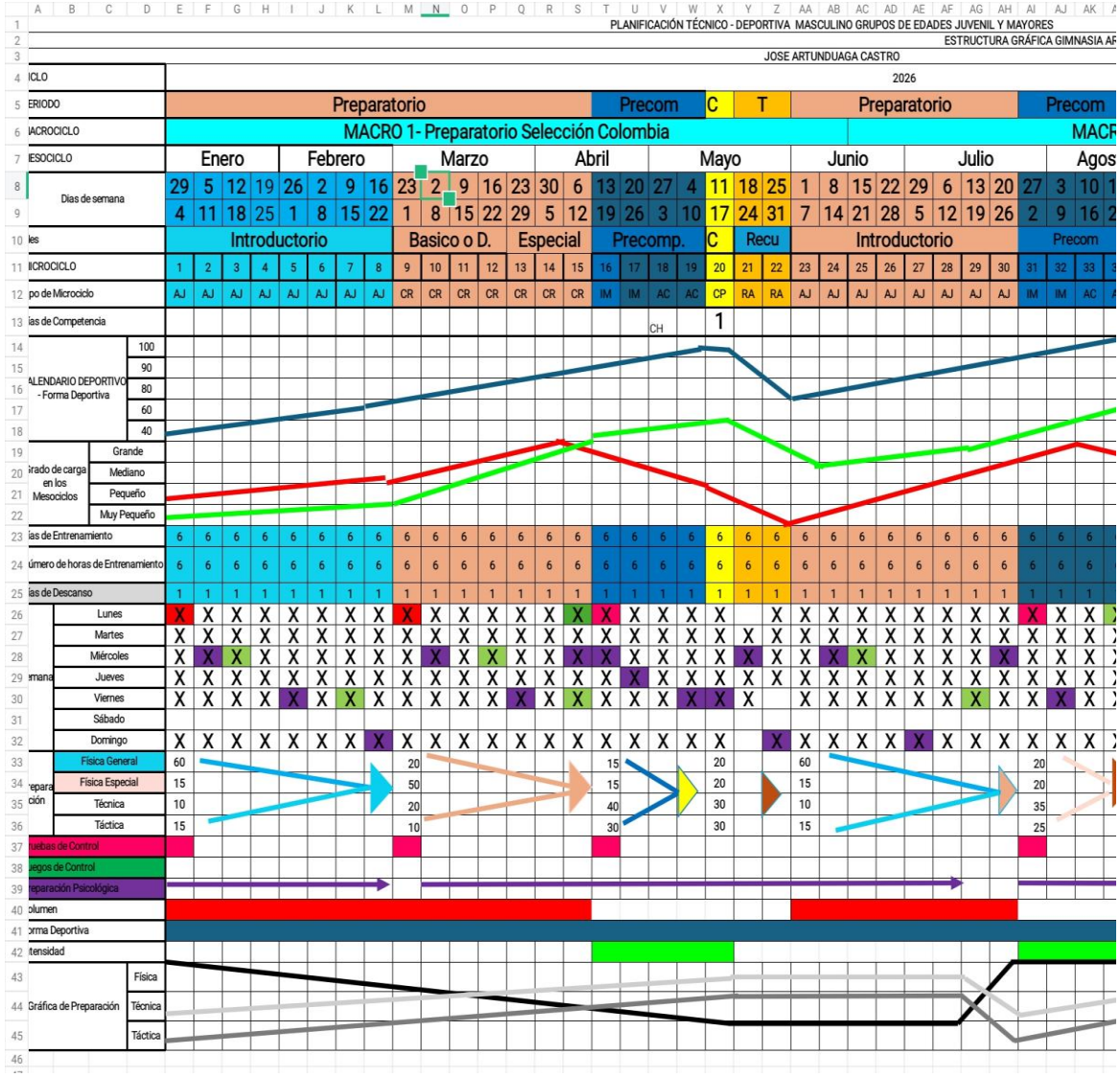
Obligación N°1



Obligacion N°2

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO														
FECHA: 01 al 18 de Marzo 2026		PERIODO: PREPARATORIO				TIPO DE MICRO: C C								
MESO: INTRODUCTORIO		MICRO No: 5-6				ENTRENADOR: JOSE ARTUNDUAGA CASTRO								
DIAS	DOMINGO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	6													
INTENSIDAD		40%		55%		60%		70%		90%		100%	%	%
SESIONES		6												
PFG		**65**		**60**		**50**		**60**		**65**		**75**	**375**	
Calentamiento		30		30		30		30		30		30		
Postura				10				10				15		
Resorte		10				10				10				
Giros				10				10				10		
Piques		10				10				10				
Plancha				10				10				20		
Curve		15								15				
PFE		**60**		**65**		**70**		**75**		**80**		**100**	**450**	
Ejercicios cimetricos		**60**		**65**		**70**		**75**		**80**		**100**		
PTT		**80**		**80**		**70**		**110**		**120**		**140**	**600**	

Estolder		10		20				20				20		
Mortal giro y medio		10		20				20				20		
Moy completo		10		10				10		10		20		
Extendido adelante		10		10				10				20		
Mortal adelante		10		**20**				**10**				**10**		
Parada invertida		10						10		20				
Vals		10						10				20		
Quinta		10								20				
Alemana								10				10		
Salto extendido						20				20				
Salto paloma						20				20				
Tijeras						10		10		10		20		
Doble mortal						20				20				
PTP		20		20		10		10		10		5	75	
VOLUMEN TIEMPO		257		256		247		247		247		246	**1500**	

	PLAN	REAL	DIFERENCIA		OBSERVACIONES
PREP FIS GENERAL	375				El microciclo esta realizado por minutos
PREP TECNICA	450				
PREP TACTICA	600				
PREP ESTRATEGIA	75				
TOTALES	1500				

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO													
FECHA: 19 al 28 Marzo 2026		PERIODO: PREPARATORIO				TIPO DE MICRO: C C							
MESO: Introductorio		MICRO No: 7-8				ENTRENADOR: JOSE ARTUNDUAGA CASTRO							
DIAS		DOMINGO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	
VOLUMEN	6														
INTENSIDAD		50%		60%		70%		60%		70%		90%		%400	
SESIONES		6													
PFG		100		90		110		90		110		100		350	
Calentamiento		30		30		30		30		30		30			
Postura		20		20		20						20			
Físico		20						20		20					
Rechazo								20		20					
Resorte		20						20				20			
Giros				20						20					
Piques						20		10				20			
Plancha		10				20				20					
Curve				20		20						10			
PFE		**70**		**65**		**70**		**80**		**85**		**80**		**450**	
Nuevos elementos con		70		65		70		80		85		80			

seguridad													
PTT		**50**		**55**		**65**		**50**		**60**		**70**		**600**
Cristo				10								10		
Múltiple				10		10						10		
Endo		20				15								
Tijeras		**10**								**10**		**10**		
San Pedro		10		10				10						
Doble mortal				10				10						
Doble giro				15				10				10		
Extendido atrás		10						10				10		
Paloma						20				20				
Rondada extendido						20				20				
Quinta								10				10		
Moy escuadra										10		10		
PTP		20				20				15		20		75
VOLUMEN TIEMPO		240		210		265		220		270		270		**1500**

VOLUMEN TIEMPO	240 MINUTOS				
	PLAN	REAL	DIFERENCIA		OBSERVACIONES
PREP FIS GENERAL	600				El microciclo esta realizado por minutos
PREP TECNICA	450				
PREP TACTICA	375				
TRATEGIA	75				
	1500				

Texto completo 12571

Obligatorio N°4

Atletas bajo su seguimiento:

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD(SI APLICA)	CATEGORÍA
ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD(SI APLICA)	CATEGORÍA
Thomas Santiago G.	INDUSTRIAL		SUELO, ARZONES, SALTO, ANILLOS, PARALELAS Y BARRA FIJA	AC 3 INFANTIL
Kevin Andredy Muñoz	LA SALLE			AC 4 JUVENIL
VALERIA OSPINO BANDERA	INDUSTRIAL		Asimétrica, Suelo, Salto y Viga de equilibrio	AC 1 PREINFANTIL

Alejandro Hernández C.	JUBASA			AC 1 PREINFANTIL
Kevin Alexis Méndez	JUBASA			AC 1 PREINFANTIL
Andrés Fernando Álvarez	LA SALLE			AC 2 INFANTIL
Sara Rodríguez Osorio	LA SALLE		Asimétrica, Suelo, Salto y Viga de equilibrio	AC 2 INFANTIL
Nicolas Martínez Barrera	LA SALLE			NIVELES F
Luis Gerónimo López M.	INDUSTRIAL			NIVELES F
Víctor Manuel López M.	JUBASA			NIVELES F
Laura Sofia Incapie Valderrama	LA SALLE		Asimétrica, Suelo, Salto y Viga de equilibrio	NIVELES F
Laura Juliana Hernández	LA SALLE			AC1 PREINFANTIL
Melani Gómez Parra	INDUSTRIAL			AC1 PREINFANTIL
Danna Isabella Rincón M	INDRUSTRIAL			AC1 PREINFANTIL

NOMBRE DEL ENTRENADOR: José Artunduaga castro	DEPORTE: Gimnasia Artística	PERIODO: DESARROLLADOR

| MES: FECHA: Marzo 2026 | CONTROL DE ASISTENCIA. | | |


KING KONG
OPPO A58 · ©Módulo de Gimnasia
2026/03/20 09:08


OPPO A58 · ©Módulo de Gimnasia
2026/03/12 16:42


OPPO A58 · ©Módulo de Gimnasia
2026/03/05 15:14


OPPO A58 · ©Módulo de Gimnasia
2026/03/04 15:19


OPPO A58 · ©Módulo de Gimnasia
2026/03/02 08:56

Obligación N°11






UNIAMAZONIA

1