INSTITUTO DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
INFORME MENSUAL
DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYOA LA GESTIÓN N°022-26

Objeto	Prestación De Servicios De Apoyo A La Gestión Deportiva, Dirigidos Al Entrenamiento, Diseño, Desarrollo, Ejecución Y Acompañamiento De Prácticas Deportivas, Enfocadas En La Formación, Selección Y Fortalecimiento Del Sector Convencional De La Liga Caqueteña De Muay Thai. N° 022-26	Mes	3er° producto - De 01 de abril AL 30 de abril 2026

Supervisor	**LUIS EDUARDO TRUJILLO**	Programa	**FORMACION Y PREPARACION DE DEPORTISTA**

Nombre Contratista	**OSCAR ARIZMENDI NUÑEZ**	Documento	**C.E. 425723**

OBLIGACIÓN 1	**GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES**
Diseñar el plan gráfico (Excel) y escrito (Word/PDF) de la vigencia con sus respectivos periodos, conforme a la caracterización de categorías de formación, especialización y rendimiento designadas a trabajar, incluyendo las directrices del equipo técnico metodológico de la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo del ICDR Caquetá.	Se diseñó el plan gráfico anual (formato Excel) y el plan escrito metodológico (Word/PDF) correspondiente a la vigencia, estructurado por periodos preparatorio, competitivo y transitorio, conforme a la caracterización de las categorías de formación, especialización y rendimiento. La planificación integra macroestructura, mesociclos y microciclos, en coherencia con las directrices del equipo técnico metodológico de la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo del ICDR Caquetá. Se adjuntan los planes gráficos del primer semestre.
OBLIGACIÓN 2	
. Entregar semanalmente el Plan de Entrenamiento por medio electrónico, que contenga el cronograma de actividades con hora (inicio -final), jornadas y lugar donde desarrollara las sesiones de entrenamiento para la aprobación del equipo metodológico del ICDR Caquetá.	Presentación la distribución mensual de mesociclos y los microciclos correspondientes al mes en curso Se adjunta igualmente el registro fotográfico correspondiente al mes en curso como soporte de ejecución y cumplimiento de las actividades programadas.

INSTITUTO DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
INFORME MENSUAL
DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYOA LA GESTIÓN N°022-26

OBLIGACIÓN 3	
Sustentar los planes de trabajo cuando sea convocado para tal fin por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo y el equipo técnico metodológico.	la fecha no se ha recibido convocatoria por parte de la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo ni del equipo técnico metodológico para la sustentación de los planes de trabajo. No obstante, los documentos técnicos, planificación anual, mesociclos y microciclos se encuentran debidamente estructurados y disponibles para su presentación cuando sea requerida.
OBLIGACIÓN 4	
Caracterizar los deportistas por etapa de desarrollo deportivo (formación, especialización y rendimiento), además, presentar los deportistas de talento y reserva de su respectiva disciplina y aquellos preseleccionados para los Juegos Nacionales Juveniles 2028 del sector olímpico y paralímpico y Juegos Deportivos Nacionales y Para nacionales 2027 dentro de los tiempos, parámetros e indicadores del equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá.	realizó la caracterización de los deportistas por etapas de desarrollo deportivo (formación, especialización y rendimiento), identificando además los atletas considerados talento y reserva dentro del proceso departamental. La proyección actual está orientada a los eventos federativos 2026, que constituyen el objetivo competitivo prioritario de la disciplina en la presente vigencia. **Se adjunto en el mes de febrero** la caracterización correspondiente conforme a los tiempos, parámetros e indicadores establecidos por el equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá, aclarando que la planificación actual no está enfocada a Juegos Nacionales sino al calendario federativo oficial 2026.
OBLIGACIÓN 5	
. Entregar el listado de asistencia mensual resaltando los atletas y/o para atleta del programa deportista apoyado atendidos mensualmente.	Se entrega el listado de asistencia mensual debidamente consolidado, resaltando a **Rodrigo Alejandro Suárez Vallejo** como atleta activo dentro del Programa Deportista Apoyado. Asimismo, se incluyen como postulantes al mismo programa los atletas Erick Patiño y Darwin Álvarez, quienes cumplen con los criterios técnicos establecidos. Se adjunta el listado completo y detallado con registro de asistencia mensual, conforme a los lineamientos del equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá.

INSTITUTO DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
INFORME MENSUAL
DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYOA LA GESTIÓN N°022-26

OBLIGACIÓN 6	
Presentar el registro fotográfico del cumplimiento de las sesiones de entrenamiento con las aplicaciones tecnológicas de modo, tiempo y lugar	Se presenta el registro fotográfico correspondiente al cumplimiento de las sesiones de entrenamiento, el cual evidencia modo, tiempo y lugar de ejecución mediante aplicaciones tecnológicas de georreferenciación y control horario. El material adjunto respalda el desarrollo de las actividades programadas conforme al plan aprobado, dando cumplimiento a la obligación establecida por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo del ICDR Caquetá.
OBLIGACIÓN 7	
Presentar con 8 días hábiles con anterioridad él informe de proyección de competencias, según lo establecido por la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo y el equipo técnico metodológico del ICDR Caquetá	En el mes de abril no hubo proyección no competencias
OBLIGACIÓN 8	
Presentar 5 días hábiles posteriores a la terminación, informe sobre las competencias en las cuales participen los deportistas de la selección Caquetá, generando análisis de competencia y rivales, vs lo planteado en la proyección	Se informa que durante el mes de no hubo competencias
OBLIGACIÓN 9	
Entregar trimensualmente las evaluaciones técnicas del rendimiento o marca, y evaluación de los diferentes test de cualidades motrices y/o físicas del programa Talento y Reserva y de los deportistas de las categorías de especialización, rendimiento y alto rendimiento.	. Se realizaron y entregan con este informe el detalle trimestral las evaluaciones técnicas de rendimiento y marca, junto con la valoración de los test de cualidades motrices y físicas, correspondientes al programa Talento y Reserva y a los deportistas de las categorías de especialización, rendimiento y alto rendimiento.

INSTITUTO DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
INFORME MENSUAL
DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYOA LA GESTIÓN N°022-26

OBLIGACIÓN 10	
Acompañar a los Atletas en las diferentes competencias tanto fundamentales como preparatorias y desplazarse a los eventos para realizar el acompañamiento técnico.	Se informa que durante el mes de no hubo competencias
OBLIGACIÓN 11	
Asistir a las reuniones programadas por el equipo metodológico del ICDR Caquetá con el fin de tratar temas relacionados en el proceso técnico, de Ciencias del deporte y social, y medir el avance de los planes de entrenamiento y los logros a obtener dentro del plan de preparación y participación del deportista	Se informa que durante el mes de no hubo requerimiento a reuniones
OBLIGACIÓN 12	
Apoyar la participación de los atletas en la monitorización del entrenamiento, atención a la prevención de lesiones y demás del equipo ciencias aplicadas direccionado por el ICDR Caquetá.	Se ha brindado apoyo permanente a la participación de los atletas en los procesos de monitorización del entrenamiento y prevención de lesiones, articulando el trabajo del cuerpo técnico de la Liga con el equipo de ciencias aplicadas. Este acompañamiento se ha desarrollado con la colaboración directa de la fisioterapeuta del ICDR
OBLIGACIÓN 13	
Dar cumplimiento a aquellas que el área técnica metodológica del ICDR Caquetá, vean pertinentes para el fortalecimiento de los procesos de la coordinación de Deporte Asociado y Formativo.	Se ha dado cumplimiento oportuno a las orientaciones, requerimientos y lineamientos establecidos por el área técnica metodológica del ICDR Caquetá, en función del fortalecimiento de los procesos de la Coordinación de Deporte Asociado y Formativo. Las demandas realizadas durante el periodo han sido atendidas de manera responsable, garantizando coherencia con la planificación técnica y el desarrollo integral del programa deportivo.

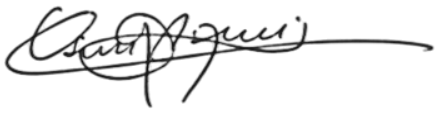
INSTITUTO DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
INFORME MENSUAL
DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYOA LA GESTIÓN N°022-26

OBLIGACIÓN 14	
Cumplir con las demás obligaciones que asigne el supervisor del ICDR Caquetá, con el fin de contribuir a garantizar el cabal cumplimiento y ejecución del presente contrato.	se ha dado cumplimiento a las demás obligaciones asignadas por el supervisor del ICDR Caquetá, orientadas a garantizar la correcta ejecución del contrato y el fortalecimiento del proceso deportivo. Durante el periodo reportado no se ha presentado requerimientos relacionado, reuniones por la dirección de ICDR
OBLIGACIÓN 15	
Presentar informe técnico mensual para su concepto de viabilidad técnica por parte del área técnica metodológica.	Se presenta el informe técnico mensual conforme a los lineamientos establecidos, para su respectivo concepto de viabilidad técnica por parte del área técnica metodológica del ICDR Caquetá. El documento se adjunta en el formato oficial requerido, debidamente diligenciado y soportado con los anexos correspondientes al periodo reportado.
OBLIGACIÓN 16	
Entregar informe mensual de las actividades ejecutadas dentro del periodo respectivo, junto con la factura o documento soporte, y pago de la seguridad social según la normatividad actual y el régimen aplicable.	Durante el mes de marzo se dio continuidad al Mesociclo correspondientes de carácter preparatorio, cumpliendo con la planificación establecida (meso ciclos 4 – 30 unidades –). En este. El trabajo se enfocó en el fortalecimiento del fondo aeróbico, fuerza general (pliometría), fuerza resistencia anaeróbica, fuerza especial en paso y combinaciones técnicas de potencia, velocidad y precisión. Se incluyó además trabajo de estabilizadores, coordinación, acción–reacción y prevención de lesiones, garantizando adaptación progresiva a las cargas del proceso de preparación. Los porcentajes de ejecución alcanzaron entre el 70% y 95% en los microciclos de mayor volumen, finalizando con un microciclo de ajuste al 50% para favorecer recuperación y asimilación de la carga. Se cumplió el volumen total planificado, dejando una base sólida para el inicio del siguiente mesociclo con orientación más específica hacia el periodo competitivo. Como se puede verificar en el plan grafico adjunto en la obligación número 2 de este informe

INSTITUTO DE CULTURA DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
INFORME MENSUAL
DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYOA LA GESTIÓN N°022-26

OBLIGACION / PAGO DE SEGURIDAD SOCIAL	GESTIÓN DESARROLLADA, OBSERVACIONES
Pago Correspondiente Al Periodo A Cancelar De La Seguridad Social Integral De Acuerdo A La Ley.	Adjunto las planillas de pago N: 36847783 Tipo I salud, pensión y riesgos profesionales mes de abril **2026**

SALUD	Sanitas	$280.200
PENSION	PORVENIR	$218.900
ARL	POSTIVA	$42.700
TOTAL, PAGADO		$541.800

	30 DE ABRIL -2026
FIRMA CONTRATISTA	**FECHA DE ENTREGA**

Anexos: **folios**

Anexo evidencia

OBLIIGACION 1

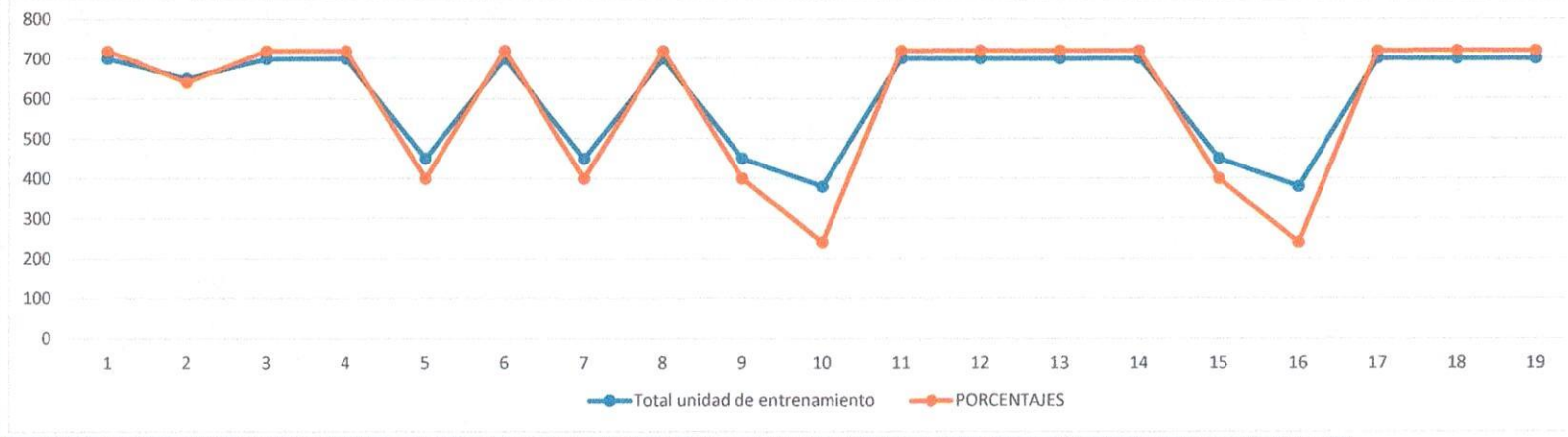
PRESENTACIÓN MACROESTRUCTURA			
eporte:	MUAY THAI	**Modalidad:**	COMBATE
po de deporte:	COMBATE	**Categoría:**	SEÑOR ELITE
odelo de entrenamiento:	MIXTO	**Método de entrenamiento:**	
bjetivo:	ALCANZAR EL MAXMO RENDIMIENTO EN LA COMPETENCIAS FUNDAMENTALES CARGANDO LO SUFICIENTE EN LAS SEMQANAS PREVIAS A LAS COMPETENCIA PARA 3 O CUATRO COMBATESPOR COMPETENCIA , BAJAS ACTIVAS SIN PERDER EL LA PENDIENTE PROGRESIVA		
escripción:			
o. de Meses	6	**Total de semanas:**	
o. Mesociclos:	6	**No. Microciclos:**	
o. Unidades de entrenamiento:	264		
o. de Competencias:	4	**Preparatorias:** 2	**Fundamentales:** 2
Mesociclo	**Volumen por Mesociclo**	**No. Repeticiones x Mesociclo**	**No. Repeticiones (Fuerza)**
esociclo 1:	2800		
esociclo 2:	2800		
esociclo 3:	2800		
esociclo 4:	2800		
esociclo 5:	1800		
esociclo 6:	2800		
TOTALES			
ogramación de Test:	**FISICO:** 26 /01 / 28/ 2	**FISICO:** 29 / 03	**FISICO:** 01/ 06

Plan de preparación de Muay Thai (Sénior Élite, combate) basado en un modelo mixto, con un macrociclo de 6 meses (6 mesociclos y 264 sesiones). Busca el máximo rendimiento competitivo mediante cargas progresivas, priorizando resistencia específica, potencia y recuperación. Incluye 4 competencias (2 preparatorias y 2 principales) y evaluaciones físicas periódicas para controlar la evolución y lograr picos de forma en eventos clave.

MACROCICLO PREPARATORIO INICIADOR PRIMERA ETAPA 2026

OBJETIVO	Pretemporada medicion de niveles competitivos competencias ´repratorias																					
PERIODO	PERIODO PREPARATORIO							COMPETITIVO		RECUPERADOR	PERIODO COMPETITIVO											
MESOCICLO	1		2			3				4				5				6				
MES	ENERO Y FEBRERO					MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				
MESOCICLOS	ADAPTACIÓN					DESARROLLADOR 1				COMPETITIVO				ESTABILIZADOR				COMPETITIVO				
CICLAJE	2--1			5--1						1--1		3--1				1--1		1--1				
PERIODO	26- 31	1+6	9+14	16+21	23+´28	2+7	9 + 14	16-21	23-28	29+ 4	6+ 11	13 + 18	20+ 25	27+ 2	4 + 9	11 + 16	18+ 23	25+ 30	1 + 6	8 + 13	15 + 20	22 + 27
TIPO DE MICROCICLO	A	CH	CH	C	CH	C	CH	R	CO	R	R	O	C	CH	R	Aprox	R	C	R	C	R	R
MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
SESIONES	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	3	5	5
NUMERO MICROCICLO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21
INICIAL GENERAL																						
Aerobica	100	100	100	100	50	100	50	100	50	40	100	100	100	100	50	40	100	100	100	50	100	50
Coordinación	50	50	50	50		50		50			50	50	50	50			50	50	50		50	
Juegos	50	50	50	50	0	50	0	50	0	40	50	50	50	50	0	40	50	50	50	0	50	0
Velocidad	0	0	0	0	50		50		50	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	50	0	50
accion reaccion	50	50	50	50		50		50			50	50	50	50			50	50	50		50	
Trabajo psicologico	0	0	0	0	50		50		50	40	0	0	0	0	50	40	0	0	0	50	0	50
Movilidad articular recuperacion de lesiones	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vuelta a la calma	50	50	50	50	50	50	50	50	50		50	50	50	50	50		50	50	50	50	50	50
Volumen Total (Minutos)	**300**	**300**	**300**	**300**	**200**	**300**	**200**	**300**	**200**	**120**	**300**	**300**	**300**	**300**	**200**	**120**	**300**	**300**	**300**	**200**	**300**	**200**
POTENCIA RESISTENCIA VELOX																						
Fuerza general pliometria	100	100	100	100	0	100	0	100	0	40	100	100	100	100	0	40	100	100	100	0	100	0
Fuerza rapida sacos	50	0	50	50	50	50	50	50	50	40	50	50	50	50	50	40	50	50	50	50	50	50
Fuerza especial paos	50	50	50	50	50	50	50	50	50	40	50	50	50	50	50	40	50	50	50	50	50	50
Fuerza Resistencia cero oxigeno	50	50	50	50	50	50	50	50	50	40	50	50	50	50	50	40	50	50	50	50	50	50
TRABAJO ESPECIAL																						
COMBINACIONES especiales → Técnicas explosivas	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0	50	50	50	50	50	0	50	50	50	50	50	50
◆ COMBINACIONES DE GOLPEO → Golpeo de potencia	50	50	50	50	0	50	0	50	0	0	50	50	50	50	0	0	50	50	50	0	50	0

COMBINACIONES DE Velocidad y precisión	50	50	50	50	50	50	50	50	50	100	50	50	50	50	50	100	50	50	50	50	50	50
50	400	350	400	400	250	400	250	400	250	260	400	400	400	400	250	260	400	400	400	250	400	250
Volumen Total (Minutos)	700	700	700	700	450	700	450	700	450	380	700	700	700	700	450	380	700	700	700	450	700	450
Volumen Total (Minutos)																						
Total unidad de entrenamiento	700	650	700	700	450	700	450	700	450	380	700	700	700	700	450	380	700	700	700	450	700	450
PORCENTAJES	90%	80%	90%	90%	50%	90%	50%	90%	50%	30%	90%	90%	90%	90%	50%	30%	90%	90%	90%	50%	90%	50%



COMP. PREPARATORIA																						
COMP. FUNDAMENTAL																						
TEST FISICO																						
TEST PEDAGOGICO																						
TEST MEDICO																						
TEST PSICOLOGICO																						

OBLIGACIÓN 2

MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

PLAN DE ENTRENAMIENTO 29 AL 04 /O4

OBJETIVO: recuperacion y trabajos tecnicos de base retroalimentacion dianamica corregir desbalances y fundamentos técnicos.

No. TOTAL DE UNIDADES:	11		**PERIODO: P.G. PRE TEMPORADA**		**TIPO DE MICRO: RECUPERADOR**		
FECHA DEL MESOCICLO:	2 AL 7 /O2	**MICRO No:10**					
No. DE MICROCILOS:		**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**
VOLUMEN TOTAL(MINUTOS):							
MES							
TIPO DE MESOCICLO							
CICLAJE	**TOTAL**						
PERIODO	29+ 4	**INICIAL - GENERAL**					
TIPO DE MICROCICLO	R						
MICROCICLO #	10						
SESIONES	5						
NUMERO MICROCICLO	10						
INICIAL GENERAL			Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	mantenimiento
Aerobica	40						
Coordinación							
Juegos	40						
Velocidad	0						
accion reaccion			trabajo de dinamico de boxeo	trabajo de dinamismo de piernas una patada cada uno	trabajo de dinamico de boxeo	trabajo de dinamismo de piernas una patada cada uno	
Trabajo psicologico	40	**CENTRAL - ESPECIFICO**					
Movilidad articular recuperacion de lesiones	0						mantenimiento
Vuelta a la calma			streching	streching	streching	streching	
Volumen Total (Minutos)	120						
POTENCIA RESISTENCIA VELOX			traabajos especiales de estabilizadores	lanzamientos de balones , salto de cajon , camios de ritmos	traabajos especiales de estabilizadores	lanzamientos de balones , salto de cajon , camios de ritmos	
Fuerza general pliometria	40						
Fuerza rapida sacos	40						
Fuerza especial paos	40						
Fuerza Resistencia cero oxig	40		trabajos suaves de sentadillas y pateo	uso de caminadoras y bicicletas en rondas super cortas	trabajos suaves de sentadillas y pateo	uso de caminadoras y bicicletas en rondas super cortas	
TRABAJO ESPECIAL			guanteo basico con elementos especiales	guanteo superior e inferior , super drilles combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos	guanteo basico con elementos especiales	guanteo superior e inferior , super drilles combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos	
COMBINACIONES especiales → Técnicas explosivas	0						
◆ COMBINACIONES DE GOLPEO → Golpeo de potencia	0						
• ◆ COMBINACIONES DE Velocidad y precisión	100						
50	260						
Volumen Total (Minutos)	380						
Volumen Total (Minutos)							
Total unidad de entrenament	380	0	380	380	380	380	
PORCENTAJES	30%	0%	30%	30%	30%	30%	

PLAN DE ENTRENAMIENTO 9 AL 14 /O2

OBJETIVO: inicio de trabaajos tecnicos y potencia de mantenimiento

No. TOTAL DE UNIDADES:	11		**PERIODO: P.G. PRE TEMPORADA**		**TIPO DE MICRO: CORRIENTE**	
FECHA DEL MESOCICLO:	9 AL 14 /O2	**MICRO No:11**				
No. DE MICROCILOS:		**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
VOLUMEN TOTAL(MINUTOS):						
MES						
TIPO DE MESOCICLO						
CICLAJE	**TOTAL**					

PERIODO	6+ 11	INICIAL - GENERAL				
TIPO DE MICROCICLO	C					
MICROCICLO	11					
SESIONES	5					
NUMERO MICROCICLO	11					
INICIAL GENERAL		Inicio combinaciones de cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching
Aerobica	100					
Coordinación	50					
Juegos	50					
Velocidad	0					
accion reaccion	50	trabajo dedinamico de piernas una patada cada uno	trabajo de dinamismo boxeo	trabajo dedinamico de piernas una patada cada uno	trabajo de dinamismo boxeo	medio soarring
Trabajo psicologico	0	CENTRAL - ESPECIFICO				
Movilidad articular recuperacion de lesiones	0					
Vuelta a la calma	50	streching	streching	streching	streching	streching
Volumen Total (Minutos)	300					
POTENCIA RESISTENCIA VELOX		lanzamientos de balones , salto de cajon , camios de ritmos	estabilizadores	lanzamientos de balones , salto de cajon , camios de ritmos	estabilizadores	medio soarring
Fuerza general pliometria	100					
Fuerza rapida sacos	50					
Fuerza especial paos	50					
Fuerza Resistencia cero oxig	50	uso de caminadoras	uso d bicicletas en rondas super cortas de	uso de caminadoras	uso d bicicletas en rondas super cortas de recuperacion	medio soarring
TRABAJO ESPECIAL		guanteo superior e inferior , super drilles	combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos	guanteo superior e inferior , super drilles	combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos	medio soarring
COMBINACIONES especiales → Técnicas explosivas	50					
◆ COMBINACIONES DE GOLPEO → Golpeo de potencia	50					
• ◆ COMBINACIONES DE Velocidad y precisión	50					
50	**400**					
Volumen Total (Minutos)	**700**					
Volumen Total (Minutos)						
Total unidad de entrenamient	**700**	**700**	**700**	**700**	**700**	**700**
PORCENTAJES	**90%**	**90%**	**90%**	**90%**	**90%**	**90%**

PLAN DE ENTRENAMIENTO 09 al 14

periodo competitivo.

Además, busca prevenir lesiones, corregir desbalances y optimizar el rendimiento mediante la mejora de la resistencia, fuerza, movilidad y fundamentos técnicos.

No. TOTAL DE UNIDADES:	11		**PERIODO: P.G. PRE TEMPORADA**		**TIPO DE MICRO: CHOQUE**	
FECHA DEL MESOCICLO:	09 al 14	**MICRO No:12**				
No. DE MICROCILOS:		**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
VOLUMEN TOTAL(MINUTOS):						
MES						
TIPO DE MESOCICLO						
CICLAJE	**TOTAL**					
PERIODO	13 + 18	**INICIAL - GENERAL**				
TIPO DE MICROCICLO	O					
MICROCICLO	12					
SESIONES	5					
NUMERO MICROCICLO	12					
INICIAL GENERAL		Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching
Aerobica	100					
Coordinación	50					
Juegos	50					
Velocidad	0					
accion reaccion	50	trabajo de dinamismo de	trabajo de dinamismo de	trabajo de dinamismo de piernas una patada		
Trabajo psicologico	0	**CENTRAL - ESPECIFICO**				
Movilidad articular recuperacion de lesiones	0					
Vuelta a la calma	50					

Volumen Total (Minutos)	300	streching		streching		streching		streching		streching			
POTENCIA RESISTENCIA VELOX		lanzamientos de balones , salto de cajon , camios de ritmos		lanzamientos de balones , salto de cajon , camios de ritmos		lanzamientos de balones , salto de cajon , camios de ritmos		lanzamientos de balones , salto de cajon , camios de ritmos		lanzamientos de balones , salto de cajon , camios de ritmos			
Fuerza general pliometria	100												
Fuerza rapida sacos	50												
Fuerza especial paos	50												
Fuerza Resistencia cero oxig	50	uso de caminadoras y bicicletas en		uso de caminadoras y bicicletas en		uso de caminadoras y bicicletas en rondas super cortas		uso de caminadoras y bicicletas en rondas super cortas de		uso de caminadoras y bicicletas en rondas super cortas			
TRABAJO ESPECIAL		guanteo superior e inferior , super drilles combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos		guanteo superior e inferior , super drilles combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos		guanteo superior e inferior , super drilles combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos		guanteo superior e inferior , super drilles combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos		guanteo superior e inferior , super drilles combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos			
COMBINACIONES especiales → Técnicas explosivas	50												
◆ COMBINACIONES DE GOLPEO → Golpeo de potencia	50												
• ◆ COMBINACIONES DE Velocidad y precisión	50												
50	400												
Volumen Total (Minutos)	700												
Volumen Total (Minutos)													
Total unidad de entrenamient	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700
PORCENTAJES	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%

PLAN DE ENTRENAMIENTO 23 AL 28 /04

periodo competitivo.

Además, busca prevenir lesiones, corregir desbalances y optimizar el rendimiento mediante la mejora de la resistencia, fuerza, movilidad y fundamentos técnicos.

No. TOTAL DE UNIDADES:	11		PERIODO: P.G. PRE TEMPORADA		TIPO DE MICRO: CORRIENTE	
FECHA DEL MESOCICLO:	23 AL 28 /04	MICRO No:13				
No. DE MICROCILOS:		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
VOLUMEN TOTAL(MINUTOS):						
MES						
TIPO DE MESOCICLO						
CICLAJE	TOTAL					
PERIODO	20+ 25	INICIAL - GENERAL				
TIPO DE MICROCICLO	C					
MICROCICLO	13					
SESIONES	5					
NUMERO MICROCICLO	13					
INICIAL GENERAL		Inicio combinaciones de cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching	Inicio combinaciones de juegos jumping cambios de emisferios streching
Aerobica	100					
Coordinación	50					
Juegos	50					
Velocidad	0					
accion reaccion	50	trabajo dedinamico de	trabajo de dinamismo boxeo	trabajo dedinamico de piernas una patada	trabajo de dinamismo boxeo	medio soarring
Trabajo psicologico	0	CENTRAL - ESPECIFICO				
Movilidad articular recuperacion de lesiones	0					
Vuelta a la calma	50	streching	streching	streching	streching	streching
Volumen Total (Minutos)	300					
POTENCIA RESISTENCIA VELOX		lanzamientos de balones , salto de cajon , camios de ritmos	estabilizadores	lanzamientos de balones , salto de cajon , camios de ritmos	estabilizadores	medio soarring
Fuerza general pliometria	100					
Fuerza rapida sacos	50					
Fuerza especial paos	50					
Fuerza Resistencia cero oxig	50	uso de caminadoras	uso d bicicletas en rondas super cortas de	uso de caminadoras	uso d bicicletas en rondas super cortas de recuperacion	medio soarring
TRABAJO ESPECIAL		guanteo superior e inferior , super drilles	combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos	guanteo superior e inferior , super drilles	combianciones con transicion continua , salidas 90 y 45 ° uso de pads y paos	medio soarring
COMBINACIONES especiales → Técnicas explosivas	50					
◆ COMBINACIONES DE GOLPEO → Golpeo de potencia	50					
• ◆ COMBINACIONES DE Velocidad y precisión	50					

50	400										
Volumen Total (Minutos)	700										
Volumen Total (Minutos)											
Total unidad de entrenamient	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700	700
PORCENTAJES	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%	90%

OBLIGACIÓN 5

LISTADO DE ASISTENCIA MES DE ABRIL 2026 EQUIPO LIGA DE MUAY THAI DEL CAQUETA

DIAS DE LA SEMANA	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	D
Jey Harland Hernández	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Santiago López Ilanos	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Julieta Arizmendi Agudelo	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
JULIO CESAR VELEZ CARDOSO	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Santiago Mora Tovar	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Juan Sebastian Díaz Ortega	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Juan Pablo Devia Perdomo	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Deivy Thomas Viuche Guzmán	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X		X			X	X	X	X	X	X	
Katalina Murillo Figueroa	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Miguel Angel Castro Escobar	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Santiago chaux Cardona	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Jaider Andres Pimentel lopez	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Jesús Santiago Arenas Sánchez	X	X	X	X		X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Angel Daniel Ciceri Caviche	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
kevin andres agudelo rodriguez	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X		X	
Brayan Steven Ojeda Sánchez	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Sergio Alejandro García Lopez	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Sebastián Carvajal Corrales	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Luis Alvaro Acosta Mahecha	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X		X	X			X	X	X	X	X	X	
Yuesnith alexandra rocha arboleda	X	X	X	X	X	X		X	X	X		X	X		X		X	X	X			X	X		X	X	X	
Laura Ximena Calderón Méndez	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Darwin Andres Alvarez Bustamante	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X		X	X		X	X			X	X	X	X	X	X	
Rodrigo Alejandro Suárez Vallejo	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
William David Quiceno Montaño	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Valentina Triana Cano	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
Jean Paul Lozada Rugeles	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X		X	X	X	
Erick Leandro Patiño Suaza	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X		X	
José David Triviño Mejía	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
José Manuel Neuta Quezada	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
JULIAN ZOTO	X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
SANTIAGO FIGUEROA	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	
NICOLAS MURILLO	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X		X	X	
Alexander Susunaga Alarcon								X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X				X	X	X	X	X	
Erick Patiño	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X			X	X	X		X	X	

REGISTRO FOTOGRAFICO ACTIVIDADES ABRIL

OBLIGACIÓN 6	Presentar el registro fotográfico del cumplimiento de las sesiones de entrenamiento con las aplicaciones tecnológicas de modo, tiempo y lugar













REGISTRO FOTOGRAFICO ACTIVIDADES ABRIL

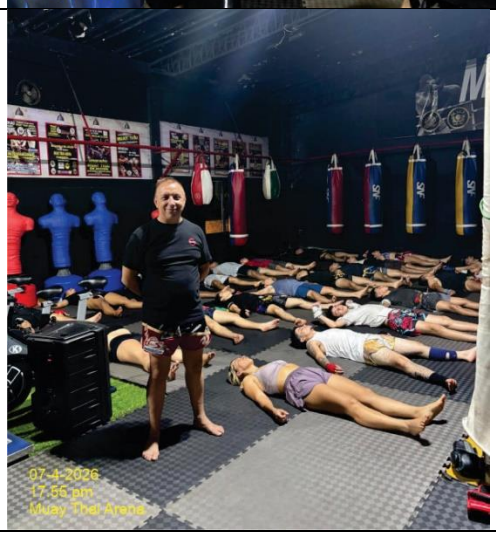












REGISTRO FOTOGRAFICO ACTIVIDADES ABRIL



LIGA DE MUAY THAI DEL CAQUETA , ESTADIO ALBERTO BUITRAGO HOYOS MODULO # 5

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ
NIT 891.190.167-8

OBLIGACION 9

INFORME TRIMESTRAL NO. 2

Deporte: MUAY THAI			Entrenador: OSCAR ARIZMENDI NUÑEZ		
Meses del informe trimestral:	**FEBRERO MARZO Y ABRIL**				
Modalidades (Si aplica) C			**COMBATE**		
Atletas: No 25			Hombres 19	Mujeres 6	
No. Mesociclos (**3 meses en la primera etapa**)		Volumen por mesociclo	**12 horas**	Total del volumen	17 280 min
No. Mesociclos (**6 meso ciclos segunda etapa**)		Volumen por mesociclo	**12 horas**	Total del volumen	**24840 min**
Competencias	Fundamentales 1		Preparatorias 1		
Tipo de competencias	Nacionales 1		Internacionales 0	departamentales 1	

Nombre del atleta	Categoría	Nombre de la competencia	Resultado y concepto	Medalla
1. Rodrigo Suarez	**ELITE**	CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	Excelente rendimiento físico y técnico 2 combates vs Valle y Cundinamarca, buena performance	ORO
3. Darwin Bustamante	**ELITE**	CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	Buena performance, saturación física , final con el campeón de la categoría	PLATA
Laura Calderón	**ELITE**	CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	buena performance alcanza el oro en una categoría superior bajo aeróbico	ORO
7. Leandro Rojas	**ELITE**	1er Campeonato nacional Florencia	Pierde la final contra el valle por falta de trabajo aeróbico y capacidad de administrar el combate	PLATA
8. Daniel Ciceri	**JUNIOR**	CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	Buen nivel técnico falta de potencia superior sin duda en la categoría, buena proyección para selección Colombia 2026	ORO
Alexander Susunaga	**ELITE**	CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	buena performance alcanza el oro en una categoría superior bajo aeróbico	PLATA
.10 Santiago Chaux	**ELITE**	CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	buena performance alcanza el oro en una categoría superior bajo aeróbico	PLATA
11 Erick Patiño	**ELITE**	CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	Buen trabajo técnico, falto trabajo anaeróbico, tercer asalto se llego con lo justo	ORO
12. Maria Fer Benavides	**SUB 23**	CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	Mejora técnica amplia y buen cardio	ORO

16. Jean Paul Lozada	**SUB 23**	CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	Trabajo constante buena performance falta anaeróbico	PLATA
17. Jey Hernández		CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	Excelente performance ,	ORO
19. Nicolas Murillo	**CADTE**	CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	técnica mente muy bueno y constante,	BRONCE
20. Katalina Murillo		CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	Trabaja con plan de mejora y aumenta velocidad cardio, anaeróbico , falta encontrar el peso ideal	ORO
21. Santiago López		CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	Excelente el cambio de categoría de peso o proyecta para coronar la catregoria 2026	ORO
22. Juan Devia Perdomo		CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	Mejora la velocidad en la segunda mitad del año, pero aun falta madurez física	ORO
23. Miguel Ángel Castro		CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	Ponch natural tres combates tres ko excelente	ORO
24. Alexandra Rocha		CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	hizo parte del plan de pre temporada y avanzo en el año mejoro en la confianza	ORO
25. Julieta Arizmendi	**cadete**	CAMPEONATO NACIONAL PRIMERA FECHA CALDAS 2026	domino el wai kru en el primer evento muchos competidores un segundo lugar mejorar equilibrio y gracia	ORO

Los que no tuvieron competencia y no tenían programados test, deben realizar el siguiente cuadro de seguimiento.

Nombre del atleta	Categoría	Concepto técnico del deportista
1. JUAN MANUEL NEUTA	SENIOR	Atleta con buen biotipo , rendimiento medio que es inestable por estar por entrar a la armada
2 YEISON STIVEN PAREDES RODRÍGUEZ	CADETE	atleta con proyección buena dinámica resistencia al dolor para su edad y responsable, debe salir por problemas médicos (cuadro epiléptico

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ
NIT 891.190.167-8

Kevin Pinzón	Cadete	Juan prospecto que deja la actividad por trasladarse a otro departamento
Tomas Viuche	Junior	Atleta de puerto rico, que arrastra una lesión de costilla del ultimo r nacional
Juan Sebastián Pérez	Junior	Retoma actividad en el mes de abril promete para segunda fecha del nacionasl en Florencia
Leandro rojas		Deja la actividad por estudio
Leiner Andrade		Deja la actividad por otro deporte

No. Test o pruebas aplicadas | Tipo de test General COOPER Técnico o especifico RECUPERACION
Control de marca (NO)

Fecha de aplicación del test ; 4 DE febrero ,
Objetivo
Protocolo
Barómetro de medición

Nombre del atleta	Categoría	Resultado	Análisis técnico
1. Rodrigo Suarez	Elite		
2. Sergio García	Senior		
3. Darwin Bustamante	Elite		
4. Laura Calderón	Elite		
5 . Erick Patiño	Elite		
6. José David Triviño	Sub 23		
7. Alexandra Rocha	Sub 23		
8. Katalina Murillo	Junior		
9Daniel Ciceri	Junior		
10. Miguel Ángel Castro	Junior		

4 de febrero 2026

fecha 25 DE ABRIL	Nombre del Deportista	Test de Cooper (mts)	Trabajo 2 min máximo Y MINIMO anaeróbico	Recuperación Anaeróbica (pulsaciones)	Recuperación 1 min (pulsaciones)	Nivel de Miedo en Combate (1-5)	Niv
	RODRIGO SUAREZ	2600 M BU	162 124	114/162/128/169/137/165/124/	R 1 34-R2 32-R3 -41	4	
	DARWIN ALVAREZ	3100 EXCELENTE	157 123	111/162/128/179/137/165/124/		4	
	LEANDRO ROJAS	2250 REGULARE				3	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ
NIT 891.190.167-8

	LISETH MORA	1900 REGULAR				4		
	LAURA CALDERON	2150	166 141	80/165/156/162/160/166/141/	R 1 09-R2 02-R3 -24	4		

SUB 23

ALEXA ROCHA	2100 REGULAR	Asalto de base	144/175/149/165/142/168/157	R 1 26-R2 19 -R3 -11	3	2	2

fecha	Nombre del Deportista	Test de Cooper (mts)	Trabajo 2 min máximo anaeróbico	Recuperación Anaeróbica (pulsaciones)	Recuperación 1 min (pulsaciones)	Nivel de Miedo en Combate (1-5)	Nivel de Asimilación al Dolor (1-5)
25 DE ARIL	JEY HARLAND	2500	173 133	/170/146/133/155/172/156/	R 1 24-R2 22 -R3 -16	3	3
25 DE ARIL	NICOLAS MURILLO	2200	192 133	133/192/152/166/153/173/162/	R 1 40-R2 13 -R3 -11	3	3
25 DE ARIL	JUAN PEREZ	2100	179 144	/175/144/179/157/172/159/	R 1 41-R2 22-R3 -13	3	4
25 DE ARIL	LEINER ANDRADE	2300	201 159	/190/159/174/160/201/163/	R 1 31-R2 24-R3 -42	3	3
25 DE ARIL	KEVIN PINZON	2150	185 145	144/146/145/185/155/158/163/	R 1 01-R2 30-R3 -05	2	3
25 DE ARIL	FELIPE RAMIREZ	2150	188 148	134/169/148/188/153/172/149/	R 1 19-R2 35-R3 -23	2	2
	SANTIAGO MORA	2150	170 157	135/169/157/169/170/164/161/	R 1 12-R2 01-R3 -03	2	2
	SANTIAGO LOPEZ	2550	180 142	/118/112/180/142/173/130/	R 1 06-R2 38-R3 -43	3	4
	SANTIAGO GUTIERREZ	2300	174 153	174/153/174/158/172/167/	R 1 19-R2 16-R3 -05	2	3
	JEAN CARLOS AYA	2300	179 139	174/140/179/139/170/142/	R 1 34-R2 40-R3 -28	2	3

4 de febrero 2026

4 de febrero RESISTENCIA AEROBICA TEST DE COOPER CON MASCARA DE ELECVACION 12 MINUTOS											
1 ER TURNO	VUELTA 1	VUELTA 2	VUELTA 3	VUELTA 4	VUELTA 5	VUELTA 6	VUELTA 7	VUELTA 8	VUELTA 9	TOTAL METROS	
1. Rodrigo Suarez	1.11	2.50	4.42	6.28	8.31	10.34				2720	MEDIO
2. Sergio Garcia	1.12	2.51	4.42	6.44	9.01	11.42				2700	MEDIO
3. Darwin Bustamante	1.13	2.53	4.42	6.42	8.53	11.02				2.620	MEDIO
4. Laura Calderón	1.12	2.51	4.42	6.44	9.01	11.42				2.520	MEDIO
5 . Erick Patiño	1.20	3.11	5.08	7.11	9.24	11.35				2.520	MEDIO
6. Jose David Triviño	1.32	3.11	4.53	6.32	8.12	9.57	11.45			2.900	BUENO
7. Alexandra Rocha	1.37	3.18	5.09	7.02	8.53	10.47				2.700	MEDIO
8. Katalina Murillo	1.40	3.21	5.13	7.08	9.13	11.12				2.600	MEDIO
9Daniel Ciceri	1.37	3.38	5.48	8.10	10.17					2.240	MEDIO
10. Miguel Ángel Castro	1.52	3.50	5.58	8.07	10.16					2.350	BUENO

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ
NIT 891.190.167-8

4 de febrero

4 de febrero TEST DE RECUPERACION 2 X 1											
	BASAL	MAX	MIN	REC	MAX	MIN	REC	MAX	MIN		REC
	INICIO	R1	R1	R1	R2	R2	R2	R3	R3	R3	
1. Rodrigo Suarez	96	176	128	48	164	116	48	172	128	44	
2. Sergio Garcia	116	180	140	40	192	140	52	188	144	48	
3. Darwin Bustamante	72	148	116	32	168	128	40	156	124	32	
4. Laura Calderón	108	172	132	40	180	128	52	160	128	32	
5 . Erick Patiño	64	168	116	52	172	140	32	176	128	48	
6. José David Triviño	100	148	136	52	172	120	52	156	120	36	
7. Alexandra Rocha	120	172	116	56	156	116	40	174	132	42	
8. Katalina Murillo	100	180	112	68	168	128	40	168	138	30	
9 Daniel Ciceri	84	184	132	52	176	148	28	176	136	40	
10. Miguel Ángel Castro	64	170	139	31	167	129	38	184	139	45	

Estos tes demuestran el crecimiento aeróbico y de recuperación el de recuperación es el mas importante así mismo la capacidad aeróbica marcara la posibilidad de mantenerse en eventos de larga duración
Desde el 4 de febrero se implementó plan de mejora para elevar el rendimiento donde se enfatizo en pliometría y estabilizadores dejando el desarrollo técnico aislado según las capacidades personales de cada atleta

RESUMEN DE RENDIMIENTO SEGÚN MEDICIONES

TEST DE COOPER AEROBICO 2 DE ABRIL 2026								
1 ER TURNO	VUELTA 1	VUELTA 2	VUELTA 3	VUELTA 4	VUELTA 5	VUELTA 6	TOTAL METROS	
DANIEL ANGEL CICERI	X	X	X	X	X	X	2780	BUENO
DAVID TRIVIÑO	X	X	X	X	X	X	2750	MEDIO
RODRIGO SUAREZ	X	X	X	X	X	X	2.920	MEDIO
DARWIN ALVAREZ	X	X	X	X	X	X	2.920	MEDIO
KATALINA MURILLO	X	X	X	X	X	X	2.620	MEDIO
ERICK PATIÑO	X	X	X	X	X	X	3.000	BUENO
ALEXANDRA ROCHA	X	X	X	X	X	X	2.700	MEDIO
SERGION GARCIA	X	X	X	X	X	X	2.700	MEDIO
LAURA CALDERON	X	X	X	X	X	X	2.340	MEDIO
MIGUE ANGEL CASRTRO	X	X	X	X	X	X	2.750	BUENO

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ
NIT 891.190.167-8

COMPARACION GENERAL SEGÚN EL TEST DE FEBRERO Y ABRIL

Mejores progresos

1. **Miguel Ángel Castro (+750 m)**
2. **Rodrigo Suárez (+420 m)**
3. **Erick Patiño (+320 m)**

Progreso moderado

- Darwin Álvarez
- Alexandra Rocha
- Katalina Murillo

Estancados

- Sergio García

Retrocesos

Laura Calderón **Jose David Triviño**

Test de recuperación 2 abril 2026

	BASAL	MAX	MIN	REC	MAX	MIN	REC	MAX
	INICIO	R1	R1	R1	R2	R2	R2	R3
DANIEL ANGEL CICERI	95	177	127	50	160	111	49	177
DAVID TRIVIÑO	110	188	130	58	190	138	52	190
RODRIGO SUAREZ	70	150	110	40	167	125	42	159
DARWIN ALVAREZ	100	166	125	41	177	120	57	167
KATALINA MURILLO	60	156	110	46	170	137	47	170
ERICK PATIÑO	98	140	130	10	155	118	43	167
ALEXANDRA ROCHA	100	170	110	60	155	111	44	177
SERGION GARCIA	90	177	110	67	167	123	44	162
LAURA CALDERON	80	187	125	62	180	143	43	185
MIGUE ANGEL CASRTRO	65	175	130	45	150	125	25	180

COMPARACION GENERAL (entre el test de octubre y el del 4 de febrero al de abril se nota una mejoría en recuperación cardiaca entre asaltos en cero oxigeno esto a pesar del desgaste de la temporada nos da una nota positiva en general

Atleta	**Resultado general**
Rodrigo Suárez	Mejora eficiencia + recuperación moderada

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ
NIT 891.190.167-8

Sergio García	Mejora recuperación final
Darwin Álvarez	Gran mejora recuperación
Laura Calderón	Mejora fuerte en recuperación
Erick Patiño	Excelente mejora recuperación
David Triviño	Recuperación más lenta
Alexandra Rocha	Estable con ligera mejora
Katalina Murillo	Una de las mejores progresiones
Daniel Ciceri	Ligero progreso en recuperación
Miguel Castro	Gran avance en recuperación

Listado de deportistas asistentes durante el trimestre

Nombre	Fecha de nacimiento	Documento de identidad	Categoría	Modalidad/Prueba/ Cinturón Si Aplica	Asistencia por mes
					90%-80%-70%
Ángel Daniel Ciceri Caviche	2007-10-13	1118367118	CATEGORIA	Combate	90% 90% 80%
Daniel Bedoya Navarro	2004-07-21	1122726686	JUNIOR	Combate	40% 60% 0%
Darwin Andrés Alvarez Bustamante	2002-05-25	1006526737	SENIOR AMATEUR	Combate	90% 90% 80%
David Santiago Gutierrez Figueroa	2011-01-20	1029565001	SENIOR ELITE	Combate	50% 60% 70%
Felipe Alejandro Ramírez Velaides	2011-12-10	1118373309	JUNIOR	Combate	60% 60% 60%
Jean Paul Lozada Rugeles	2005-05-12	1070385942	CADETE 13-15	Combate	50% 70% 70%
Jean Carlos aya quitumbo	2009-07-08	1118025380	SUB 23	Combate	70% 805 90%
Jey Harland Hernandez Hernández	2012-09-28	1074816183	JUNIOR	Combate	95% 95% 95%
Jhon Stiven Barragán Monsalve	2007-10-29	1115945770	CADETE 13-15	Combate	70% 0% 0%
John Alexander Susunaga Alarcón	2004-04-17	1118362395	JUNIOR	Combate	70% 50% 0%
Jose Luis aristizabal Paz	2005-05-30	1117494175	SENIOR ELITE	Combate	70% 70% 70%
José David Triviño Mejía	2005-09-27	1137674331	SUB 23	Combate	80% 70% 80%
Juan Sebastian Perez Guzman	2010-11-21	1122524072	SUB 23	Combate	90% 90% 0%

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ
NIT 891.190.167-8

Julieta Arizmendi Agudelo	2011-12-06	1027403023	JUNIOR	Combate	80% 80% 80%
Juan Pablo Devia Perdomo	2013-05-20	1077238689	CADETE 13-15	Combate	50% 70% 70%
Katalina Murillo Figueroa	2009-09-17	1025325642	CADETE 13-15	Combate	90% 80% 90%
Kevin Andrés Pinzón Pastrana	2010-06-15	1070964511	JUNIOR	Combate	80% 0% 0%
Laura Ximena Calderón Méndez	2005-07-23	1118363476	CADETE 13-15	Combate	80% 80% 80%
Maria Fernanda Benavides Bermeo	2007-12-10	1118367283	SENIOR ELITE	Combate	50% 50% 50%
Miguel Angel Castro Escobar	2008-01-03	1117513449	JUNIOR	Combate	90% 90% 90%
Nicolás González farfán	2009-09-05	1118370273	JUNIOR	Combate	40% 40% 40$
NICOLAS MURILLO FIGUEROA	2012-07-03	10013273957	JUNIOR	Combate	70% 80% 60%
Rodrigo Alejandro Suarez Vallejo	2001-06-24	1006503466	JUNIOR	Combate	95% 95% 95%
Santiago López llanos	2012-07-14	1215963610	JUNIOR	Combate	80% 80% 80%
Santiago Mora Tovar	2011-12-12	1117936799	CADETE 13-15	Combate	80% 80% 80%
SEBASTIÁN CARVAJAL CORRALES	2002-01-27	1006506466	CADETE 11-12	Combate	80% 80% 80%
Sergio Alejandro García López	1996-03-12	1012430466	SENIOR AMATEUR	Combate	85% 855 85%
YUESNITH ALEXANDRA ROCHA ARBOLEDA	2003-01-26	1117499310	SENIOR AMATEUR	Combate	70% 50% 50%
Patiño Suaza Erick Leandro	2007-09-02	1144624700	CADETE 13-15	Combate	80% 80% 80%
Daniel Bedoya Navarro	2004-07-21	1122726686	JUNIOR	Combate	50 % 50% 50%
Alexander Susunaga			Elite	Combate	50 % 50% 50%

Listado de deportistas retirados de la selección durante el trimestre

Nombre	Fecha de nacimiento	Documento de identidad	Categoría	Modalidad/Prueba/	Motivo

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ
NIT 891.190.167-8

				Cinturón Si Aplica	
1. JUAN MANUEL NEUTA	2011-05-13	1118372665	SUB 23	Combate	Un ataque de epilepsia
2 YEISON STIVEN PAREDES RODRÍGUEZ	2003-09-02	1006511616	SUB 23	Combate	Pagar servicio
Kevin Pinzón			Cadete	Combate	Juan prospecto que deja la actividad por trasladarse a otro departamento
Santiago chaux			Junior	Combate	Atleta con muchas condiciones, deja la actividad por trabajo
Tomas Viuche			Junior	Combate	Atleta de puerto rico, que arrastra una lesión de costilla del primer nacional que se asunto en una caída de bicicleta
Juan Sebastián Pérez			Cadte	Combate	Retorna en el mes de abril
Leandro rojas			Elite	Combate	Deja la actividad por estudio
Leiner Andrade			Elite	Combate	Deja la actividad por otro deporte

Observaciones: los atletas retirados dieron inicio en el ciclo competitivo, pero dejaron los entrenamientos de orden para continuar por necesidades, al no poder cumplir con el compromiso desdieron separarse de la actividad competitiva

INFORME GENERAL DE CRECIMIENTO DE LOS ATLETAS

Los resultados comparativos obtenidos durante el primer trimestre del año 2026, comprendido entre los meses de febrero y abril, evidencian un progreso sostenido y significativo en el estado físico y técnico de los atletas evaluados. Este periodo se caracterizó por una adecuada transición desde la fase de preparación general hacia una fase más específica, lo que permitió consolidar mejoras tanto en la capacidad cardiovascular como en la eficiencia del rendimiento durante esfuerzos de alta intensidad propios del Muay Thai.

En términos de recuperación, se mantiene una tendencia positiva en la mayoría de los atletas, quienes presentan respuestas más eficientes en los tiempos de recuperación entre esfuerzos (R1, R2 y R3). Este comportamiento refleja una adaptación favorable del sistema cardiovascular, así como una mejor capacidad para gestionar la fatiga derivada de los entrenamientos y la competencia. La estabilidad en estos indicadores confirma la correcta

INSTITUTO DEPARTAMENTAL
CULTURA DEPORTE RECREACIÓN
CAQUETÁ
NIT 891.190.167-8

aplicación de cargas progresivas y una adecuada periodización del entrenamiento durante el trimestre.

El análisis funcional también permite observar un incremento en la tolerancia al esfuerzo, evidenciado en la capacidad de los atletas para sostener intensidades elevadas sin afectar negativamente sus procesos de recuperación. Este aspecto resulta fundamental en deportes de combate, donde la repetición de acciones explosivas exige un equilibrio entre resistencia aeróbica y potencia anaeróbica. La mejora en estos parámetros indica un fortalecimiento integral del sistema metabólico y una preparación acorde a las demandas competitivas.

Adicionalmente, varios atletas han logrado mantener o mejorar sus valores de frecuencia cardíaca basal, lo que continúa siendo un indicador claro de adaptación fisiológica positiva. Este factor está directamente relacionado con una mayor eficiencia cardiovascular, así como con adecuados procesos de descanso, recuperación y hábitos complementarios al entrenamiento.

Un aspecto relevante dentro de este periodo fue la destacada participación en el Campeonato Nacional de Muay Thai realizado en Manizales, Caldas, donde el equipo obtuvo un meritorio segundo lugar a nivel general. Este resultado no solo refleja el nivel competitivo alcanzado, sino que también respalda el trabajo desarrollado en los componentes físico, técnico y táctico. El rendimiento observado durante el evento evidenció atletas con buena condición física, capacidad de respuesta, control técnico y adecuada toma de decisiones en combate.

En conjunto, los resultados del primer trimestre de 2026 demuestran una evolución positiva del grupo, sustentada en la constancia, el seguimiento metodológico y la correcta planificación del entrenamiento. Las mejoras en recuperación, tolerancia al esfuerzo, estabilidad fisiológica y desempeño competitivo consolidan al equipo en un nivel superior, proyectándolo favorablemente hacia los próximos compromisos deportivos. Este comportamiento ratifica que el proceso de preparación se mantiene en una dirección adecuada, con bases sólidas para continuar elevando el rendimiento y minimizar riesgos de lesión.

Firma del entrenador

Vo metodólogo

Vo Coordinación de Deporte Asociado y Formativo

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION O DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

OBLIGACIÓN 15	Presentar informe técnico mensual para su concepto de viabilidad técnica por parte del área técnica metodológica.					
Nombre de la Liga Deportiva:	• **LIGA DE MUAY THAI DEL CAQUETA**					
Nombre del Entrenador encargado	• **OSCAR ARIZMENDI NUÑEZ**					
Mes	**ABRIL 2025**					
Tipo de Mesociclo	**MESOCICLO BASICO**	**MESOCICLO ESTABILIZADOR**	**MESOCICLO ADAPACION**	**MESOCICLO ESPECIAL**	**MESOCICLO COMPETENCIA**	**MESOCICLO DE RESTABLECIMIENTO**
						X
Especialidad Deportivo:	**COMBATE**					
Fechas de inicio del informe que se presenta:	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	01		**ABRIL**		**2026**	
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**	
	30		**ABRIL**		**2026**	
Especialidad y/o modalidad dentro de la Liga	**COMBATE**					

		JORNADA	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
ELITE	**Horario de Trabajo**	**MAÑANA**						**10 - 12**	
		TARDE	**5-7**	**5-7**	**5-7**	**5-7**	**5-7**		
DESARROLLO									
		TARDE						**10 - 12**	
		TARDE	**5-8**	**5-8**	**5-8**	**5-8**	**5-8**		

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION O DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

:ATLETA BAJO SEGUIMIENTO	CLUB Y/O MUNCIPIO	CATEGORÍA	PRUEBA	EDDAD
CATEGORIA ELITE				
Laura Ximena Calderón	MUAY THAI CAMP FLOR	ELITE	Combate	21
Erick Patiño	EXTREME FLORENCIA	ELITE	Combate	21
Darwin Álvarez	EXTREME FLORENCIA	ELITE	Combate	21
Rodrigo Suárez	MUAY THAI CAMP FLOR	ELITE	Combate	24
Andres Dussan	EXTREME FLORENCIA	ELITE	v Combate	36
CATEGORIA SUB 23				
6. Alexandra Rocha	MUAY THAI CAMP FLOR	SUB 23	Combate	22
Ángel Ciceri	MUAY THAI CAMP FLOR	SUB 23	Combate	19
José David Triviño	EXTREME FLORENCIA	SUB 23	Combate	19
CATEGORIA JUNIOR				
Nicolás González Farfán	EXTREME FLORENCIA	Juvenil	Combate	17
Jean Carlos Aya Quitumbo	MUAY THAI CAMP FLOR	Juvenil	Combate	17
Katalina Murillo Figueroa	PUERTO RICO M THAI	Juvenil	Combate	15
Miguel Ángel Castro	EXTREME FLORENCIA	Juvenil	Combate	15
Jaider Pimentel	MUAY THAI CAMP FLOR	Juvenil	Combate	18
CATEGORIA CADETE				
Juan Pablo Devia Perdomo	MUAY THAI CAMP FLOR	Cadete	Combate	14
Julieta Arizmendi Agudelo	EXTREME FLORENCIA	Cadete	Wai kru	14
Santiago lopez	PUERTO RICO M THAI	Cadete	Combate	14
Jey Harland Hernández	MUAY THAI CAMP FLOR	Cadete	Combate	13
Nicolás Murillo Figueroa	MUAY THAI CAMP FLOR	Cadete	Combate	14
Juan Pablo devia	EXTREME FLORENCIA	Cadete	Combate	13

a. Objetivo General planificado para el Mesociclo finalizado:

- **Mesociclo** competencia (DEL 1 AL 30 de marzo)

Objetivo: esfuerzo máximo mantenimiento en meseta por encima del 60 % en camino a las 3 semanas previa a la competencia fundamental

b. Objetivos Específicos planificados:

Objetivos Físicos:

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION O DEL CAQUETA

COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA

INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

- Durante el periodo comprendido entre el DEL 1 AL 30 de marzo) se enfatiza en picos de potencia y explosión enfatizando en tácticas de combate relacionados con los eventos del mes de marzo

Objetivos Técnicos:

- Corrección de errores técnicos detectados en competencia
- Mejora de combinaciones ofensivas y defensivas
- Ajuste de distancia, tiempo y precisión en golpes
- Fortalecimiento del clinch y control del oponente
- Optimización de la estrategia de combate según perfil del atleta

Objetivos Tácticos

- Aplicación de estrategias según tipo de oponente
- Mejora en la toma de decisiones en combate
- Control del ritmo y manejo de asaltos
- Uso efectivo del espacio y desplazamientos
- Adaptación táctica durante la pelea

Objetivos Teórico

- omprensión de reglas y criterios de juzgamiento
- Análisis técnico-táctico de combates
- Refuerzo de conceptos estratégicos del Muay Thai
- Estudio de planificación y preparación deportiva
- Fortalecimiento de la disciplina y mentalidad competitiva

Objetivos Psicológico

- Fortalecer la concentración y enfoque en combate
- Control de emociones y manejo del estrés competitivo
- Aumento de la confianza y seguridad del atleta
- Desarrollo de la resiliencia ante la adversidad
- Mejora de la motivación y disciplina deportiva

Análisis técnico metodológico del mesociclo:

1. **Tipo de micro ciclos**

FECHA DEL MICROCICLO	MICROCICLO DE RESTABLECIMIENTO:	MICROCICLO CORRIENTE:	MICROCICLOS DE CHOQUE:	MICROCICLO DE APROXIMACIÓN:	MICROCICLO DE COMPETECIÓN:
1	x				
2		x			
3		x			
4		x			

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION O DEL CAQUETA
COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA
INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

Indique el porcentaje (%) y el detalle las cualidades trabajadas durante el mesociclo del trabajo individual realizado por cada uno de sus atletas, en las siguientes áreas:
Preparación Física General: Preparación Física Especial:

PORCENTAJES GENERALES DEL MESOCICLO ABRIL

Preparación Física General: 60%

- Trabajo de recuperación activa
- Resistencia aeróbica básica
- Movilidad y flexibilidad
- Fortalecimiento general

Preparación Física Especial: 40%

- Trabajo técnico específico de Muay Thai
- Repetición de gestos técnicos
- Coordinación y precisión
- Intensidad moderada enfocada en ajuste técnico

Nota: Mesociclo de abril con enfoque restablecedor y técnico, sin competencia.

-

DESCRIPCIÓN DE LOS ASPECTOS DETALLADOS DEL INFORME TÉCNICO

1. Describa el cumplimiento y desarrollo del Microciclo por tipos de preparación (Física, Técnica, Táctica, Sicológica, dopaje)
1. **Cumplimiento y desarrollo del microciclo – Mes de abril** **Física:** Cumplida con enfoque en recuperación, movilidad y base aeróbica. **Técnica:** Alta, énfasis en corrección y perfeccionamiento de gestos deportivos. **Táctica:** Media, trabajo en toma de decisiones y control del combate. **Psicológica:** Cumplida, fortalecimiento de concentración y manejo emocional. **Dopaje:** Socialización y concientización sobre normativas antidopaje.

2. Indique las pruebas o controles, test pedagógicos, técnicos, físicos realizados, y realice un breve análisis de estos.
No se realizaron test físicos, técnicos ni pedagógicos durante el mes de abril.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION O DEL CAQUETA
COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA
INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

Análisis:
El mesociclo tuvo un enfoque restablecedor y técnico, priorizando la recuperación, corrección de gestos y ajustes individuales, por lo cual no se consideró pertinente la aplicación de evaluaciones formales. Se retomarán en el siguiente mesociclo para medir avances.

3. Indique que tipo de pruebas o controles en ciencias aplicadas al deporte (médicos, bioquímicos, fisiológicos, etc.) se realizaron en este periodo. Realice un breve análisis de los resultados obtenidos.

NO HUBO TEST EN ABRIL

4. Indique si alguno de sus atletas ha sufrido lesiones o presentados problemas médicos durante la semana. De ser así, indique cual fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación.

NO HUBO LESIONES EN ABRIL

5. De acuerdo con lo anterior, ¿cuál es el análisis de los resultados y la forma deportiva actual de los atletas Vs. objetivos generales y específicos propuestos para la etapa de preparación correspondiente y para el plan general de entrenamiento de la temporada

El estado actual de los atletas es **estable y en recuperación**, acorde con el objetivo del mesociclo de abril (restablecedor y técnico). Se evidencia mejora en la ejecución técnica y corrección de errores, aunque sin medición cuantitativa por ausencia de test.

En relación con los objetivos generales y específicos, el grupo se encuentra en una **fase adecuada de transición y ajuste**, sentando bases para etapas posteriores de mayor carga e intensidad. La forma deportiva es **media**, en proceso de construcción hacia el rendimiento competitivo planteado en el plan general de la temporada.

6. Indique cual ha sido el seguimiento y control realizado al plan de preparación y entrenamiento durante este periodo a los atletas que no están permanentemente en concentración, indicando los datos del entrenador responsable de cada atleta (nombre, teléfono, e-mail e institución donde labora).

Durante el mesociclo de abril, el seguimiento y control del plan de preparación de los atletas que no se encuentran en concentración permanente se realizó de manera continua y estructurada, garantizando el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Se implementaron **controles semanales** a través de reportes enviados por cada entrenador responsable, en los cuales se registró la asistencia, cumplimiento de cargas, observaciones técnicas y estado físico general del atleta. Asimismo, se realizaron **acompañamientos virtuales** (videollamadas y revisión de videos de entrenamiento), permitiendo hacer correcciones técnicas y ajustes metodológicos en tiempo real.

El control también incluyó **comunicación directa y permanente** vía telefónica y mensajería instantánea, asegurando la correcta ejecución del plan establecido desde la coordinación técnica. Se hizo énfasis en el enfoque restablecedor y técnico del mes, verificando la adecuada dosificación de cargas, prevención de lesiones y mejora de aspectos técnicos individuales.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION O DEL CAQUETA
COORDINACION DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - AREA METODOLOGICA
INFORME TECNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETA

Cada atleta estuvo bajo la supervisión de su entrenador de base, quien es responsable de la planificación y ejecución del entrenamiento en su respectiva institución deportiva. Estos entrenadores cuentan con la orientación y lineamientos establecidos por la dirección técnica.

Datos de entrenadores responsables:
(Este apartado debe ser diligenciado con la información específica de cada entrenador)

- Nombre completo OSCAR ARIZMENDI NUÑEZ
- Número de contacto 3188550834
- Correo electrónico snfmuaythai@gmail.com
- Institución o club donde labora LIGA DEPARTAMENTAL DE MUAY THAI

Este sistema permitió mantener un control efectivo y organizado del proceso, a pesar de no contar con concentración permanente, garantizando la continuidad del desarrollo deportivo de los atletas.

7. Requerimientos y necesidades para el desarrollo óptimo del plan de preparación

Acompañamiento médico-deportivo, incluyendo fisioterapia, control de lesiones y evaluaciones funcionales periódicas.

8. Describa otros aspectos que considere de interés a tener en cuenta durante el proceso de preparación y entrenamiento.

Otros aspectos de interés

- Control de cargas para evitar sobre entrenamiento
- Prevención y manejo oportuno de lesiones
- Seguimiento nutricional y hábitos de recuperación
- Compromiso y disciplina del atleta en el plan
- Comunicación constante entre entrenador y dirección técnica
- Adaptación individual del entrenamiento según necesidades

Nombre y firma del entrenador contratado como entrenador de la Liga Deportiva:

Oscar Arizmendi Núñez
CE 425 723
Email: snfmuaythai@gmail.com

Nombre y firma del presidente de la Liga Deportiva:

Robinson Montealegre Prieto
Presidente LMTC
Email: ligademuaythaidelcaqueta@gmail.com