Período de Informe	**ABRIL DE 2026**				
Nombre contratista	**CESAR AUGUSTO ACEVEDO ARANGO**				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	98632774		
Liga	LIGA DE CICLISMO DE ANTIOQUIA				
Deporte / modalidad	**BMX (BICICROSS)**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**5**	**Masculino** Nro.	**12**	
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO RINCÓN				
Número del contrato	207 DE 2026	**Informe de actividades No**	03		
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 DE CICLISMO DE ANTIOQUIA, EN LA MODALIDAD DE BMX, 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	KAROL DAHIANA SEPULVEDA	48	26	16	61,53846154
2	ISABELLA MOLINA AGUIRRE	51	26	17	65,38461538
3	ANTONELLA HERRERA ECHAVARRIA	45	26	15	57,69230769
4	JUANITA CASTAÑEDA BOLAÑO	75	26	25	96,15384615
5	LUISA MARIA MUNOZ ARANGO	30	26	10	38,46153846
6	SAMUEL MONTES HENAO	30	26	10	38,46153846
7	JUAN JOSE ALZATE RUA	39	26	13	50
8	ANTHONY RODAS JARAMILLO	66	26	22	84,61538462
9	THOMAS ALZATE HOYOS	54	26	18	69,23076923
10	THOMAS DAVID VASQUEZ	63	26	21	80,76923077

11	SAMUEL ALEXANDER RODRIGUEZ OROZCO	60	26	20	76,92307692
12	MATEO GIRALDO LOPEZ	72	26	24	92,30769231
13	JUAN PABLO QUINTERO ARANGO	24	26	8	30,76923077
14	SAMUEL OCAMPO HENAO	42	26	14	53,84615385
15	MARTIN GUARIN ACEVEDO	36	26	12	46,15384615
16	EMILIANO SAMPEDRO	42	26	14	53,84615385
17	JOSE EMILIANO BARRIENTOS ARBOLEDA	78	26	26	100

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Abril Mejorar las capacidades condicionales, técnicas y psicológicas específicas de los Bicicrosistas, Mejorar las habilidades técnicas en pista y fuera de esta para buscar perfeccionar y buscar el primer pico de rendimiento para el nacional a finales de abril y el panamericano en Bogotá mayo
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Semana #1. 1 al 5 de abril. (semana Santa) Lunes Arranques en plano lunes 10 x 25 metros, y de velocidad (lanzados) jueves. Post fuerza. 10 x 50 metros. Martes jueves: Fuerza máxima en gimnasio con trabajos de fuerza especifica con ejecución de ejercicios derivados del levantamiento de pesas. Desarrollo técnico donde se ejecuten las técnicas a gran dificultad y precisión para buscar mayor confianza de los deportistas para llegar a ejecutar ésta, a la mayor velocidad y confianza posible. ejercicios competitivos en grupos (con ejercicios de peraltes) donde se busque mayor agresividad y despertar una mayor competitividad con los deportistas. variables de salir a sobrepasar y no dejarse pasar. Trabajos de ejercicios de salidas en piso, y en partidor, reforzar el trabajo en grupo (cohesión) Tareas para realizar viernes, sábado y domingo de resurección.
Semana 2	Semana #2. 6 al 12 de abril Trabajos de arranques en plano lunes 10 x 20 metros, Fuerza máxima en gimnasio (martes-jueves) con trabajos de fuerza especifica con ejecución de ejercicios derivados del levantamiento de pesas. Trabajo pista de Copacabana precompetitivo adaptativo a competencia. miercoles y de velocidad (lanzados) jueves 10 x 50 metros Post fuerza jueves. Desarrollo técnico donde se ejecuten las técnicas a gran dificultad y precisión para buscar mayor confianza de los deportistas para llegar a ejecutar ésta, a la mayor velocidad y confianza posible. ejercicios competitivos en grupos (con ejercicios de peraltes) donde se busque mayor agresividad y despertar una mayor competitividad con los deportistas. variables de salir a sobrepasar y no dejarse pasar. Trabajos de ejercicios de salidas en piso, Trabajos de salidas en grupos a reacción en sectores con ejercicio de peraltes. con partidor y propuestas de competencias en grupos de 1ra y 1ra-2da recta. Sábado Competencia en Copacabana
Semana 3	Semana #3. 13 al 19 de abril Semana Pre competitiva. Gestos de salida o aceleraciones en bajada, trabajos con bandas de poder (fuerza resistida) 2 dias en semana. 3 a 4 estímulos con grupo selectivo. Cargas en gimnasio con altas intensidades y bajas repeticiones. Trabajos posteriores en pista con gran intensidad y gran recuperacion entre repeticiones.

	Trabajos con control de foto celdas. En salida. Trabajos de pasos técnicos similares a la pista de Bogotá (proyectar nacional y panamericano) Lanzados o (alcance mayor velocidad) y soltar 8 rp. Trabajos de salidas en grupos controlando tiempos en 20 metros.
Semana 4	Semana #4. 20 al 26 abril Validas nacionales en Bogotá Semana de aproximación a evento. Cargas en gimnasio puntuales con altas intensidades y trabajos explosivos baja de carga volumen. Salidas específicas, con gran recuperación y proponiendo gran competitividad. (día jueves descanso full previo a viaje) Viernes Reconocimiento de pista y entrenamiento oficial en Bogotá y preparación para la competencia. Sábado y domingo competencia nacional.
Semana 5	Semana #5. 27 al 30 de abril semana previa al campeonato Panamericano Bogotá. Trabajos explosivos en gimnasio series de Hang Pull Clean y pliometría especifica. Trabajos de salida (fuerza asistida con bandas de poder) y gestos de salida para perfeccionar gesto de salida y aplicarlo en pista. Ajustes técnicos, físicos y psicológicos para todos. Trabajos técnicos específicos (Bogotá) sostenido previo en primer obstáculo. Pasos en rítmica diferentes para buscar capacidad de adaptación a lo diferente. Semana de gran intensidad y ajustes para evento de acuerdo a resultados en nacional. Se buscará mantener cargas altas en intensidad y bajo volumen, y se realizarán ajustes para buscar mejor rendimiento. Lanzados en 1ra recta,

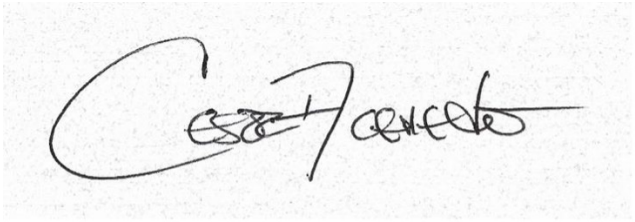
Informe de eventos y/o competencias en el periodo
De acuerdo a fechas de entrega de informe en abril, se realizará este para mayo.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
Ninguna.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Mayo. Fin macro 1. Inicio macro 2 en mayo 4 iniciar o terminar con semana restablecimiento, e iniciar macro 2 full 11 mayo. Objetivo gran nacional y algunos que viajan a mundial en Australia. Evaluar y descansar las primeras semanas y posterior buscar aumentar la base de condición físico-tecnica para buscar una mejor forma deportiva en julio.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Semana #1 al 3 de mayo estos 3 días son el campeonato panamericano, que se tiene en cuenta semana 5 de abril. Realizando las competencias panamericano y sudamericano.
Semana 2	Semana #2. 4 al 10 de mayo. Restablecimiento y desarrollo técnico (combinación de trabajos a muy baja intensidad, pero con gran condicionante técnico para buscar mejorar el dominio de la bicicleta, paso de obstáculos a gran habilidad y despliegue de condición técnica de riesgo y maniobras osadas controladas y progresivas. Enfoque técnico con sostenido y combinando con saltos.
Semana 3	Semana #3. 11 al 17 de mayo Acumulación. Arranques en subida partidor y combinar con semi subida llegada. Trabajo de fuerza asistida con un grupo selecto. 5 a 10 estímulos semanales. Trabajos de búsqueda de fuerza máxima con los deportistas mayores y seguir fortaleciendo los más jóvenes. Combinar con pliometría y trabajos explosivos. Trabajo de piques lanzados Especificidad con la técnica del salto Competencia local (Departamental) Caucasia.
Semana 4	Semana #4. 18 al 24 Semana evento local. Trabajo de desarrollo técnico combinado sostenido-salto. Aumento de las cargas de fuerza máxima en los de 14 o algunos de 13. Control cargas, y aumento progresivo, combinando con pliometría y ejercicios de fortalecimiento general y de zona CORE. Fuerza resistida 10 estímulos en semana en 2 días o inclusive distribuidos en 3 días. Gestos de salida controlando muy bien la ejecución y potenciar la fuerza de 20 a 30, combinados con rampas, este gesto, con fuerza aplicada del deportista en el gesto a mayor porcentaje de percepción y ejecución. Valida local en Itagüí.
Semana 5	Semana #5. 25 31 mayo Será una semana donde se buscará hacer mucho ajuste físico técnico y evaluar algunos deportistas para poder ajustar cargas. proyectando esta al campeonato nacional (julio 4 y 5) y algunas carreras locales nos darán progresión. Trabajos de fuerza resistida 10 a 12 rp. 4 pedalazos. En 2 o 3 días. Combinar con gestos de salida normales. Trabajo de salidas 3 veces por semana. Trabajo de desarrollo técnico combinado y a mayor precisión con nivel de dificultad más alto. 70% dificultad, y 90 a 100 % de velocidad.

Observaciones del periodo

Mes donde en competencias locales se ha empezado a evidenciar un gran aumento de la calidad de desempeño competitivo del grupo de niñas, que aunque débil, se ha encontrado respuesta a su disciplina. El objetivo sigue siendo trabajar con un grupo de niñas discretas en nivel actual y buscar potenciar a un futuro lejano (2 a 3 años) o quizá más y poder tener cambio generacional.



_____

FIRMA:

NOMBRE: CESAR AUGUSTO ACEVEDO ARANGO