Período de Informe	**ABRIL DE 2026**			
Nombre contratista	José Neber Arias Méndez			
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	15302841	
Liga	De natación de Antioquia			
Deporte / modalidad	**Natación carreras**			
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**4**	**Masculino** Nro.	**4**
Supervisor del contrato	**ALEJANDRO NAVARRO**			
Número del contrato	223 DE 2026	**Informe de actividades No**	3	
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PRINCIPAL PARA DESARROLLAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS DE LA LIGA DE NATACIÓN DE ANTIOQUIA, EN LA MODALIDAD NATACIÓN CARRERAS FONDO, 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	Ana Sofia Serna Rivera	70 h	39	35	90%
2	Karen Durango Restrepo	76 h	39	38	97%
3	Ma Esther Castañeda Ruiz	66 h	39	33	85%
4	Jorge Mario Murillo Valdés	74 h	39	37	95%
5	Tomas Osorio Ortiz	70 h	39	35	90%
6	Víctor José Rosado Valencia	76 h	39	38	97%
7	Emiliano Calle Bedoya	74 h	39	37	95%
8	Leidy Michelle Hilera Pimienta	66 h	39	33	85%
9					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Continuar con la preparación específica, hacia interligas en el mes de mayo del 6 al 10, buscando que todos los nadadores adquieran su mejor condición física y mental, para lograr sus mejores marcas en este campeonato.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	Plena semana santa, tratando de hacer doble el lunes, martes y miércoles y buscar donde nadar jueves, viernes y sábado, serian así 9 entrenamientos, aumentando así el volumen, nadando un promedio de 6 kilómetros por sesión con una intensidad media. Trabajos con énfasis en; Mejoramiento de la técnica. Tanto en estilos como en salidas y vueltas y muy buena preparación física y psicológica.
Semana 2	Semana de 9 entrenos con toda la selección e integración de los entrenadores de los diferentes clubes. Se mantiene el volumen y se incrementa la intensidad, iniciando la búsqueda de los parciales. Ejemplo de serie: 3(4X100) haciendo en la 1ra uno A1, el segundo A1-A2, el terceroA2 y el cuarto A3, en la segunda serie: 1 A1-A2, el segundo A2, el tercero A2-A3 y el cuarto A3; en la tercera hacer uno A2, el segundo A2-A3, el tercero y cuarto en A3.
Semana 3	Semana de 9 entrenamientos, se baja un poco el volumen, se aumenta la intensidad, se busca básicamente los pasos de competencia. Como el grupo es tan grande y variado se están realizando tres entrenamientos diferentes en cada sesión. Ejemplo de sesión, para fondistas: 9x100 paso del 1500 afloja 200 variados 6x100 paso del 800 afloja 200 patada 4x100 paso del 400 afloja 400 brazo.
Semana 4	Se continua con la selección Antioquia, 9 entrenamientos, se baja el volumen y se incrementa la intensidad, ejemplo de serie, para velocistas: 4x15 al máximo, afloja 200 pierna 3x25 al máximo afloja 200 brazo 2x50 al paso del 100 afloja 200 combinado 1x75 al paso del 100 afloja 400 variados.
Semana 5	Semana de 8 entrenamientos, puesta a punto, se disminuye el volumen y principalmente se trabaja paso de competencia. Ejemplo de serie para nadadores de 200 metros. 4x50 a paso de 200 haciendo 1 y 2 A3 el 3ro A1 y el 4To a paso del 200 3x100 a paso del 200: Haciendo el 1ro y 3ro a paso del 200 y el 2do a paso del 400…… Esa serie dos veces, con descanso y recuperación de 500 metros.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Se compitió en CIUDAD DE CALI, pero para este grupo fue un torneo de paso, los resultados normales y nada que destacar.

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
En la liga control antropométrico y nutricional

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Realizar trabajos muy específicos con cada nadador: técnica, en salidas, vueltas y llegadas, así como en los estilos de cada uno., Trabajar los parciales de sus pruebas específicas.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Semana de 3 entrenamientos, dos el viernes y uno el sábado, de gran intensidad, buscando los pasos de competencia, con un volumen bajo Ejemplo de serie de velocidad y parciales: Calentamiento largo de 2000 metros 2x15 al máximo + 3x50 paso del 200 2x20 al máximo + 2x50 paso del 100 1x25 máximo + 1x50 como inicia el 100
Semana 2	Semana de 7 entrenamiento, inicio de competencia del interligas en la ciudad de Cali. Últimos detalles de puesta a punto, mirar detalles técnicos de: Salidas, vueltas y llegadas, disminución del volumen e incremento de la intensidad. Ejemplo de serie 4x15 salidas al máximo + 75 afloje 5x15 haciendo vueltas al máximo + 75 de recuperación. 4x15 llegadas al máximo + 75 de recuperación. Afloje largo variado de técnica, patada y A1, hasta 1500 metros

Semana 3	Semana de regreso a Medellin, recuperación, con 6 entrenamientos de A1 y retroalimentación del interligas, nadando máximo 4000 metros, tranquilos y corrección de la técnica.
Semana 4	Semana de inicio de temporada con 8 entrenamiento, iniciando con volumen medio y baja intensidad, haciendo las correcciones técnicas necesarias. Ejemplo de serie: 4x200 A1, con Pp// 20”+ 6x50 Pn//15” 2x300 A1, con Pull y Palas en Br + 8x50 en Pn/15” 1x400 A1 con Pp + 10 x50 Pn/15”
Semana 5	Inicio de temporada, aumentando el volumen, con intensidad media, buscando mantener la capacidad aeróbica de a1 y A2. Semana de 9 entrenamientos. Ejemplo de serie: 2(15x100) haciendo 5 A1/15”+5 A1/A2/20”+5 A2/25” de descanso

Observaciones del periodo
Periodo de suma importancia, donde se realiza la competencia mas importante a nivel de ligas, donde se evalúa y se saca la preselección Antioquia permanente, así como los apoyos económicos para los ganadores de medallas en el interligas, también se conforma el segundo grupo de entrenamiento, según los resultados del grupo GES. En este campeonato también se saca la selección para Centroamericanos. También se inicia un nuevo ciclo de entrenamiento

FIRMA:

NOMBRE: José Neber Arias Méndez