

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO			Version 10
				13/02/2023

Período de Informe		ABRIL 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.	14	
Supervisor del contrato	ALEJANDRO NAVARRO				
Número del contrato	228	Informe de actividades No		03	
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	80	25	23	92
2	Yeimi Valeria Pamplona Pamplona	60	25	19	76
3	Luz Marina Marín Marulanda	50	25	18	72
4	Nasly Ximena Gil Franco	50	25	18	72
5	Mauricio Calle	65	25	19	76
6	Juan Esteban Calderon Vega	80	25	21	84
7	Jesús David Gómez González	80	25	24	96
8	Thomas Monsalve Giraldo	70	25	23	92
9	Fray Stiven Ramírez Álzate	80	25	18	72

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

10	Jhonatan Cardona Monsalve	55	25	17	68
11	Juan Esteban Morales Cano	65	25	19	76
12	Carlos Andrés Sepulveda Ramírez	60	25	17	68
13	Camilo Rios	53	25	19	76
14	Jorge Cadavid	60	25	18	72
15	Luis Hernández	60	25	17	68
16	Cristian Eduardo Hincapié Gutiérrez	80	25	24	96
17	Brahyan Velazquez Mosquera	65	25	22	88
18					
19					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	Mejorar el rendimiento competitivo del remero aumentando la potencia y la tolerancia a la fatiga, logrando sostener ritmos de competencia en distancias específicas (1500mts), con correcta ejecución técnica y estrategia de carrera, durante simulaciones controladas previas a la competencia.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	<ul style="list-style-type: none"> • 14 km agua • Intervalo de tiempo (5*4' con 4' de descanso ritmo 28 paladas) • Fuerza de ejercicios básicos del remo • Trabajo de potencia en cada remada • Intervalo de 4*1250 con 4' de descanso a 26 paladas • Ejercicio de equilibrio y estabilidad
Semana 2	<ul style="list-style-type: none"> • 4*4 de 45" por 1 :15" de descanso • 4*4' con 4' de descanso boga 28-30 • 50' de carrera • Competencia 1km • 4*4 de 250 mts por 2' de descanso y 6' descanso entre serie
Semana 3	<ul style="list-style-type: none"> • Sprint de 20" por 40" de descanso 5 series de 5 repeticiones • 4*1500mts a boga 24-26 • 14km continuos boga 18 • Fuerza resistencia

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

Semana 4	<ul style="list-style-type: none"> • 14km agua • Fuerza gimnasio especifica • 2*1000 metros con 4' de descanso 2*500mts con 4' de descanso 1*250mts • 6* 5 de 20 paladas de salida con 1:30 de descanso • Trabajo técnico en agua
Semana 5	<ul style="list-style-type: none"> • Viaje a Paraguay • Medición de botes • Sprin de 45" por 4 repeticiones 4 series • Competencia 1.5km sudamericano de remo asunción

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 SIGUIENTE PERIODO	Desarrollar la capacidad aeróbica de los remeros mediante el incremento progresivo del volumen e intensidad controlada del entrenamiento en agua y ergómetro, optimizando la eficiencia de la remada y la resistencia cardiovascular para sostener esfuerzos prolongados.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	<ul style="list-style-type: none"> • 60' continuos (ritmo suave, técnico) 18-20 paladas • 4 x 10' / descanso 3 min

	PLANILLA DE CONTROL TÉCNICO	F-AT-35	Version 10
			13/02/2023

	<ul style="list-style-type: none"> • Trote de 40 min suave • Circuito general (core, piernas, espalda) baja carga
Semana 2	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 14km continuo a boga 20, mas (Técnica y estabilidad) • 4*12' en ergómetro con 4' de descanso • Carrera de 50' fcmx 155 • Ejercicios específicos de remo en tierra y agua • 2*30' a boga 22
Semana 4	<ul style="list-style-type: none"> • 16km agua técnicos • Fuerza gimnasio • Trabajo de potencia y entrada en cada palada • Ejercicios específicos de remo en tierra y agua • 3*20' en ergómetro con 4' de descanso
Semana 5	<ul style="list-style-type: none"> • 16km agua • Fuerza gimnasio específica • Circuito de Core • Carrera 50' • Trabajo técnico en agua • Test (150mts, 2km, 6km)

Observaciones del periodo
<p>"Promover la masificación y el crecimiento del proceso deportivo mediante la participación de los atletas en competencias que fomenten la motivación, el estímulo y la adquisición de experiencias significativas, contribuyendo a su desarrollo integral y asegurando la continuidad del proceso formativo."</p>



FIRMA:

NOMBRE: Zulay Tatiana Gil Aristizabal