Período de Informe	**ABRIL DE 2026**				
Nombre contratista	MONICA URREGO MONTOYA				
Tipo de documento	CC	**Numero de documento**	43599588		
Liga	Levantamiento de Pesas y Ciclismo				
Deporte / modalidad	Levantamiento de Pesas y Ciclismo				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**10**	**Masculino** Nro.	**10**	
Supervisor del contrato	**ALEJANDRO NAVARRO**				
Número del contrato	231 de 2026	**Informe de actividades No**	3		
Objeto del Contrato	Prestación de servicios de un entrenador en preparación física para acompañar el entrenamiento y desarrollo de las capacidades físicas básicas condicionales de los deportes de ciclismo y levantamiento de pesas, en modalidades y 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	Yara Cornejo	720	16	16	100%
2	Geinni Geles	720	16	16	100%
3	Yairan Tisfords	720	18	18	100%
4	Yineth Santoya	720	16	16	100%
5	Concepción Usuga	720	16	16	100%
6	María Fernanda Mena	720	CONCENTRACIÓN		
7	Antonina Moya	720	16	16	100%
8	Dayana Acosta	720	16	16	100%
9	Ester Verona	720	16	16	100%
10	Mari Leivis Sánchez	720	CONCENTRACIÓN		
11	Angel Daniel Cuesta	480	8	8	100%
12	Jhon Mario Martínez	480	8	8	100%
13	Héctor Viveros	480	8	8	100%

14	Cesar Andrés Córdoba	480	8	8	100%
15	Jhors Moreno	480	8	8	100%
16	David Cano	480	8	8	100%
17	Luis Alfonso Blandón	480	8	8	100%
18	Hainner Stuard Córdoba	480	8	8	100%
19	Santiago Cossio	480	8	4	50%
20	Andrés Serna	480	8	0	0%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	**Estructurar las sesiones de entrenamiento del componente físico de acuerdo a los microciclos establecidos por los entrenadores teniendo en cuenta los trabajos individualizados de acuerdo a los requerimientos y los controles de la monitorización de la carga**
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	- Seguimiento y control de la monitorización de la carga dos veces por semana en levantamiento de pesas femenino y masculino - Desarrollo de las sesiones de PF en levantamiento de pesas femenino de lunes a jueves, levantamiento de pesas masculino martes y jueves. - Seguimiento a la monitorización de la carga e informes semanales de la información recolectada en las encuestas de bienestar y entrenamiento. - Entrega de informes de la monitorización de la carga al equipo interdisciplinario.
Semana 2	- Seguimiento a la monitorización de la carga e informes semanales de la información recolectada en las encuestas de bienestar y entrenamiento. - Seguimiento y control de la monitorización de la carga dos veces por semana en levantamiento de pesas femenino y masculino. - Desarrollo de las sesiones de PF en levantamiento de pesas femenino de lunes a jueves, levantamiento de pesas masculino martes y jueves. - Desarrollo de las sesiones de PF con la deportista Yairan de levantamiento de pesas y realización de estas. - Entrega de informes de la monitorización de la carga al equipo interdisciplinario.
Semana 3	- Seguimiento a la monitorización de la carga e informes semanales de la información recolectada en las encuestas de bienestar y entrenamiento.

	- Seguimiento y control de la monitorización de la carga dos veces por semana en levantamiento de pesas femenino y masculino. - Desarrollo de las sesiones de PF en levantamiento de pesas femenino de lunes a jueves, levantamiento de pesas masculino martes y jueves. - Desarrollo de las sesiones de PF con la deportista Yairan de levantamiento de pesas y realización de estas. - Entrega de informes de la monitorización de la carga al equipo interdisciplinario. - Evaluación y control de la carga en ciclismo BMX. - Acompañamiento a la sesión de recuperación en levantamiento de pesas en Indeportes Antioquia.
Semana 4	- Seguimiento a la monitorización de la carga e informes semanales de la información recolectada en las encuestas de bienestar y entrenamiento. - Desarrollo de las sesiones de PF en levantamiento de pesas femenino de lunes a jueves, levantamiento de pesas masculino martes y jueves. - Desarrollo de las sesiones de PF con la deportista Yairan de levantamiento de pesas y realización de estas. - Entrega de informes de la monitorización de la carga al equipo interdisciplinario. - Seguimiento y control de la monitorización de la carga dos veces por semana en levantamiento de pesas femenino y masculino. - Desarrollo de las sesiones de PF en levantamiento de pesas femenino de lunes a jueves, levantamiento de pesas masculino martes y jueves.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
No se desarrollaron competencias en este período

Informe de actividades realizadas en conjunto con las dependencias de la subgerencia de deporte asociado y altos logros (medicina deportiva / desarrollo psicosocial)
- En levantamiento de pesas femenino se hizo la intervención por parte del área de medicina deportiva donde se les llevo a las atletas una charla nutricional y psicológica con el personal de Indeportes, así mismo, se medicina plantea que se va contar con un practicante de fisioterapia que estará recogiendo información para saber cómo proceder y apoyar a las atletas.

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Realizar los controles de carga y monitorización para los deportes de levantamiento de pesas masculino, femenino, ciclismo BMX, ciclismo semifondo y fondo, así como también, estructurar las sesiones de entrenamiento de la Preparación física,
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	- Llevar el control y seguimiento de la monitorización de la carga a través de los tableros de power bi y el seguimiento al diligenciamiento de las encuestas de bienestar. - Realizar el informe de la monitorización de la carga al finalizar la semana - Hacer los controles del CMJ en los deportes BMX, levantamiento de pesas masculino y femenino y semifondo - Realizar y ejecutar las sesiones de preparación física en los deportes de levantamiento de pesas masculino, femenino y ciclismo BMX. - Desarrollar las sesiones de preparación física para la deportista Yairan
Semana 2	- Realizar el perfil fuerza velocidad en ciclismo BMX - Llevar el control y seguimiento de la monitorización de la carga a través de los tableros de power bi y el seguimiento al diligenciamiento de las encuestas de bienestar. - Desarrollar las sesiones de preparación física para la deportista Yairan - Realizar el informe de la monitorización de la carga al finalizar la semana - Hacer los controles del CMJ en los deportes BMX, levantamiento de pesas masculino y femenino y semifondo - Realizar y ejecutar las sesiones de preparación física en los deportes de levantamiento de pesas masculino, femenino y ciclismo BMX.
Semana 3	- Llevar el control y seguimiento de la monitorización de la carga a través de los tableros de power bi y el seguimiento al diligenciamiento de las encuestas de bienestar. - Realizar el informe de la monitorización de la carga al finalizar la semana - Hacer los controles del CMJ en los deportes BMX, levantamiento de pesas masculino y femenino y semifondo. - Desarrollar las sesiones de preparación física para la deportista Yairan - Realizar y ejecutar las sesiones de preparación física en los deportes de levantamiento de pesas masculino, femenino y ciclismo BMX.
Semana 4	- Realizar y ejecutar las sesiones de preparación física en los deportes de levantamiento de pesas masculino, femenino y ciclismo BMX.

	- Llevar el control y seguimiento de la monitorización de la carga a través de los tableros de power bi y las encuestas - Realizar el informe de la monitorización de la carga al finalizar la semana - Hacer los controles del CMJ en los deportes BMX, levantamiento de pesas masculino y femenino. - Desarrollar las sesiones de preparación física para la deportista Yairan

Observaciones del periodo
Para este período se desarrollaron las sesiones de preparación física teniendo en cuenta las directrices de los entrenadores y los microciclos. Se realizaron ajustes a las planeaciones de acuerdo a los resultados de la monitorización de la carga y a las orientaciones de los entrenadores. Se impartió capacitación en el Cedep de Urabá con los entrenadores de levantamiento de pesas, la cual se les enseño el manejo de la plataforma Crhonojump para el control y evaluación del test del CMJ para conocer el estado neuromuscular de los deportistas y de esta manera los entrenadores puedan tener elementos para mejorar y adaptar las cargas de entrenamiento. En cuanto al seguimiento, se elaboran informes semanales de monitorización de la carga, sin embargo, en ciclismo BMX la participación de los deportistas es muy pobre, y sacan excusas de que no tienen el link, o que estaban diligenciando el del año 2025, y en repetidas ocasiones se les ha vuelto a reenviar por intermedio del entrenador y en caso puntual a Valentina Muñoz, se sugiere mejorar este compromiso

Mónica Urrego Montoya

_____

FIRMA:

NOMBRE: MONICA URREGO MONTOYA