Período de Informe	**ABRIL DE 2026**				
Nombre contratista	**MANUEL ARTURO OREJUELA MOSQUERA**				
Tipo de documento	**CC**	**Numero de documento**	**98761390**		
Liga	ATLETISMO				
Deporte / modalidad	**SALTOS**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.	**7**	**Masculino** Nro.	**5**	
Supervisor del contrato	**ALEJANDRO NAVARRO RINCÒN**				
Número del contrato	**110 DE 2026**	**Informe de actividades No**	**3**		
Objeto del Contrato	PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE UN ENTRENADOR PARA REALIZAR LA PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN DE LOS ATLETAS EN LAS CATEGORÍAS JUNIOR Y JUVENILES EN LA MODALIDAD DE SALTO DEL CENTRO DE DESARROLLO DE LA LIGA DE ATLETISMO DE ANTIOQUIA, CON EL FIN DE DESARROLLAR EL POTENCIAL DEPORTIVO.				

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	Juliana Rodríguez Agresott	2040	17	17	100%
2	Yeferson Stiwear Mosquera	2040	17	16	94%
3	Carmen Yulith Romaña Palacios	2040	17	16	94%
4	Yuly Andrea Quinto Torres	2040	17	17	100%
5	Anderson Asprilla Mena	2040	17	10	58%
6	Dayanis Quinto Palacios	2040	17	14	62%
7	Laura Sofia Gonzales Asprlla	2040	17	11	64%
8	Ángel Yuseth Valencia Pacheco	2040	17	16	94%
9	Crithian David Ruiz Chaverra	2040	17	14	62%
10	Joaris Mileth Cordoba Chala	2040	17	14	62%
11	Diover Francisco Torres Bonilla	2024	17	17	100%
12	Michel Melisa Martínez García	2045	17	17	100%
13					

14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	En este las cargas se regular para orientar la carga Asia la intensidad cambiar de microciclos corrientes a microciclos de choques. Estamos en etapa competitiva y prima la intensidad sobre el volumen.
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	**Lunes:** Técnica de carrera y batida Calentamiento: movilidad, skipping, talones, glúteos 15 min Activación Técnica de carrera (A, B, C) 4×23 m Batidas en seco 6×4 rep Multisaltos suaves 3×30 m Abdominal y dorsal Vuelta a la calma: estiramientos + respiración (10') **Martes:** Fuerza general Movilidad 15 min activación 30 min Sentadilla 3×6 Peso muerto 3×6 Afondo 3×6 Caragado4x6 Saltos verticales suaves 3×8 Remo 3 x 8 Estiramientos de tren inferior **Miércoles:** Calentamiento con 5 minutos de trote Estiramiento. Medición de la potencia con incoder. Modificación del CMJ con el crono jump. Saltos verticales para medir la potencia. Estiramientos vuelta a la calma. Zona media 15 minutos

	Jueves: Calentamiento 15 minutos activación. Carreras en tiempo real con fotoceldas Carreras explosivas por 30 metros Vuelta a la calma Core 15 minutos **Viernes:** Técnica de salto alto salto largo y salto triple Movilidad carrera curva y en el foso Curva de aproximación 3 ×20 m Saltos de tijera 6 rep Estiramientos específicos Zambullidas Saltos pendulares Series 3 ×120 mt ritmo controlado Vuelta a la calma larga **Sábado:** 25 min trote suave Salto generales Vuelta a la calma
Semana 2	**Lunes:** Carrera y batida Estiramientos Velocidad Aceleraciones 6×20 m 3×40 m progresivos Técnica Progresiones 5×30 m Batida con mini vallas 6×6 cayendo en la arena Estiramientos Zona media 15 minutos **Martes:** Técnica de salto largo Técnica de carrera y progresiones Batida en tabla 6×6 Saltos cortos (6–8 pasos) 6 rep Estiramientos y liberación miofascial Aceleraciones 6×20 m 3×40 m progresivos Estiramientos

	Zona media 15 minutos **Miércoles:** Fuerza Sentadilla 2x8 Afondo 2x8 Péndulo sobre el banco 2x8 Cargada 2x8 Skiping elevando rodillas 30 metros ×5 Saltos en cajón 3×8 carreras de 120 Core 20 minutos Abdominal y Dorsal Vuelta a la calma **Viernes:** Resistencia de Velocidad 3×150 m ritmo controlado 4×60 m técnica Movilidad + descarga Vuelta a la calma 800 metro de trote suave. Estiramiento. **Sábado:** Saltos técnicos. Técnica de despegue saltadores de triple largo 7 y 9 pasos salto alto 7 y 9 pasos salto largo 7 y 9 pasos con una pausa de 3 a 4 minutos entre saltos. 5 carreras de 60 metros con una pausa de 3 minuto entre repetició.
Semana 3	**Lunes:** Técnica y Fuerza General Calentamiento técnico (20 min) Multisaltos suaves (3×8 m) Sentadilla 3×8 Media sentalla 3x4 Sentadilla profunda 3x4 Péndulo 3x4 Peso muerto 3x4

	Saltillo 3x4 Core 10 min **Martes:** Pliometría Específica Multisaltos 4×25 mt. Saltos reactivos 3×10. Trabajo de tobillo. 4–6 saltos completos. Análisis técnico. Ajustes de carrera. Viernes – Rodaje Técnico. 3×120 m suave Movilidad Core 15 minutos **Miércoles:** movilidad 15 minutos Aceleraciones 10 a 20 Multisaltos pausa de 8 minutos carrera de 150 metros con pausa de 6 minutos carrera 80. 400 metro de trote estiramiento. Core 15 minutos **Jueves:** trotar durante 15 minuto. Movilidad articular. Técnica de carrera Saltos pliométricos básicos multisaltos en escalera series por 4 con repeticiones de 10 x saltos en rana pata sola, straiding, saltos indios. Vuelta a la calma una vuelta de 500 metros. Abdominal por 150. Dorsales por 150. **Viernes:** Carreras progresivas Pausa de 4 minutos Entre repeticiones. Técnica de braceo y postura de entrada a la batida Estiramientos activos. Vuelta a la calma 600 metros de trote. Core 15 minutos Abdominal por 200. Dorsal por 200.

	Sábado: Trabajo de control Ejecución de salto alto Salto largo sin impulso Salto triple a 3 pasos intensidad del 100% Vuelta a la calma. Core 15 minutos
Semana 4	**Lunes:** Técnica de carrera y batida Calentamiento: movilidad, skipping, talones, glúteos 15 min Activación Técnica de carrera 4×23 m Batidas en seco 6×4 rep Multisaltos suaves 3×30 m Abdominal y dorsal Vuelta a la calma: estiramientos + respiración (10') **Martes:** Fuerza general Movilidad 15 min activación 30 min Sentadilla 3×6 Peso muerto 3×6 Afondo 3×6 Caragado4x6 Saltos verticales suaves 3×8 Remo 3 x 8 Estiramientos de tren inferior **Miércoles:** Técnica de salto largo Técnica de carrera + progresiones Batida en tabla 6×6 Saltos cortos (6–8 pasos) 6 rep Estiramientos + liberación miofascial Aceleraciones 6×20 m 3×40 m progresivos Estiramientos Zona media 15 minutos

	Jueves: pliometría básica Activación Pliometría baja: saltos en el sitio, vallas bajas 3×10 Caídas y batidas controladas Técnica de carrera y aproximación al salto Saltos pliométricos cajón, profundidad 3 x 4 carreras de 40 mt 3 minuto de pausa. Core 15 minutos **Viernes:** Técnica de salto alto salto largo y salto triple Movilidad carrera curva y en el foso Curva de aproximación 3 ×20 m Saltos de tijera 6 rep Estiramientos específicos Zambullidas Saltos pendulares Series 3 ×120 mt ritmo controlado Vuelta a la calma larga **Sábado:** 25 min trote suave Salto generales Vuelta a la calma
Semana 5	**Lunes:** Carrera y batida Estiramientos Velocidad Aceleraciones 6×20 m 3×40 m progresivos Técnica Progresiones 5×30 m Batida con mini vallas 6×6 cayendo en la arena Estiramientos Zona media 15 minutos **Martes:** Calentamiento saltos pliométricos sobre las escaleras rana por 3 subida en 17 escalas

	pausa de 2 minutos entre ejercicio. Multilanzamientos con el balón de 4 kilos lanzamientos así arriba asia el frente y de espalda 20 lanzamiento . 3 carreras de 80 metros con 3 minutos de pausa. Vuelta a la calma abdominales dorsales. 400 metros para trotar con calma. **Miércoles:** Fuerza 15 minuto de trote suave Movilidad durante 15 minutos Media pierna 60% 2 x 8 Pierna profunda 60% 2 x 8 Pre de banca 60% 2 x 8 Peso muerto 60% con pausas de 2 minuto en repetición. **Jueves:** Trotar durante 10 minuto. Movilidad articular15 minutos. Técnica de carrera Saltos. Saltos técnicos con carreras de 9 pasos ejecución. Principal énfasis en la cadena cinética. Abdominal por 200. Dorsales por 200. **Viernes:** Trotar durante 5 min. Movilidad de tobillos, caderas y rodillas. Batida sobre tabla fija 5x2 Batida con salto corto 5x1 salto de 3 a 4 enfocando en la técnica Batida con carrera progresiva Coordinación con impulso vertical. **Sabado:** trotar durante 15 minuto. movilidad articular. Técnica de carrera Saltos pliométricos básicos - multisaltos en escalera series por 4 con repeticiones de 10 por saltos en rana pata sola, straiding, saltos indios y saltos laterales.

	Vuelta a la calma una vuelta de 500 metros. Abdominal por 150. Dorsales por 150.

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
Nacional u18 Interclubes mayor

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

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	Restructurar la planificación para mantener el rendimiento regresando a microciclos corriente, en donde regrese el volumen y se dé nuevamente inicio al mantenimiento de la fuerza, garantizar las mejoras durante el mes siguiente.
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	Lunes: trabajo técnico de saltos. Martes: desarrollo de la fuerza. Miércoles: trabajo técnico de saltos Jueves: aceleraciones y fuerza especial. Viernes: trabajo técnico de saltos. Sábado: trabajo aeróbico.
Semana 2	

	Lunes: trabajo técnico de saltos. Martes: desarrollo de la fuerza. Miércoles: trabajo técnico de saltos Jueves: aceleraciones y fuerza especial. Viernes: trabajo técnico de saltos. Sábado: trabajo aeróbico.
Semana 3	Lunes: trabajo técnico de saltos. Martes: desarrollo de la fuerza. Miércoles: trabajo técnico de saltos Jueves: aceleraciones y fuerza especial. Viernes: trabajo técnico de saltos. Sábado: trabajo aeróbico.
Semana 4	Lunes: test técnico de saltos. Martes: test de salto vertical y horizontal. Miércoles: test 80 mt y 120 mt. Jueves: test RM fuerza con pesas. Viernes: test 150 mt.
Semana 5	Lunes: trabajo de coordinación. Martes: desarrollo de la fuerza. Miércoles: trabajo técnico de saltos. Jueves: trabajo de fuerza en el gimnasio. Viernes: trabajo técnico de saltos. Sábado: trabajo aeróbico.

Observaciones del periodo
N/P



_____

FIRMA:

NOMBRE: MANUEL ARTURO OREJUELA MOSQUERA