Período de Informe	**ABRIL DE 2026**				
Nombre contratista	DIEGO ANDRES POSADA GIRALDO				
Tipo de documento	C.C.	**Numero de documento**	1017230955		
Liga	LIGA ANTIOQUENA DE RUGBY				
Deporte / modalidad	**RUGBY/SEVENS/QUINCES**				
Numero Atletas a cargo por genero	**Femenino** Nro.		**Masculino** Nro.	**27**	
Supervisor del contrato	**ALEJANDRO NAVARRO RINCÒN**				
Número del contrato	138 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 ANTIOQUEÑA DE RUGBY, EN LA MODALIDAD SEVENS Y QUINCES RAMA MASCULINA, 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	JERONIMO VAZQUEZ MONTOYA	1000	10	10	100%
2	NICOLAS CASTRO HERNANDEZ	1000	10	10	100%
3	JUAN SEBASTIAN PIETRO GARZON	1000	10	10	100%
4	SEBASTIAN SANTA GUTIERREZ	1000	10	10	100%
5	MIGUEL NOREÑA HERNANDEZ	1000	10	10	100%
6	SEBASTIAN HENAO HIDALGO	1000	10	10	100%
7	SAMUEL GRISALES PIEDRAHITA	1000	10	10	100%
8	JUAN SEBASTIAN ESPINOSA ZEA	1000	10	10	100%
9	SANTIAGO RIVERA RIOS	1000	10	8	80%

10	JOSE MANUEL ROMERO HERNANDEZ	1000	10	5	50%
11	DEINER ALEJANDRO LOPERA PARRA	1000	10	10	100%
12	KEVIN RUIZ GOMEZ	1000	10	10	100%
13	JUAN PABLO DURANGO VANEGAS	1000	10	10	100%
14	SAMUEL HOYOS GARCIA	1000	10	10	100%
15	JUAN JOSE PALACIOS AGUDELO	1000	10	10	100%
16	ALEJANDRO GONZALEZ VIVEROS	1000	10	7	70%
17	JACOBO GOMEZ GONZALEZ	1000	10	10	100%
18	YEIMER VALENCIA GALLEGO	1000	10	5	50%
19	ISAAC OCHOA URREA	1000	10	5	50%
20	MATEO GIRALDO GIRALDO	1000	10	10	100%
21	ANGEL ANDRES ORREGO GIRALDO	1000	10	5	50%
22	NICOLAS FRANCO GIL	1000	10	5	50%
23	YHOJAN CABRERA BAREÑO	1000	10	5	50%
24	KLEIVER JOSE COLORADO BOLIVAR	1000	10	6	60%
25	SANTIAGO JESUS FLOREZ BERNAL	1000	10	5	50%
26	EMANUEL GIRALDO ALVAREZ	1000	10	7	70%
27	BRUSE ALEJANDRO MARTINEZ MARULANDA	1000	10	6	60%

OBJETIVO DEL PERIODO ACTUAL	- PRUEBAS FISICAS - TRABAJO DE DESTREZAS DE PASE, TACKLE, DUELO - TRABAJO DE FORMACIONES FIJAS LINEY SCRUM - MEJORA DE LA CONDICION FISICA Y CORPORAL
Actividades realizadas en el periodo	
Semana 1	- SALTO LARGO - VELOCIDAD 10 Y 30 METROS - BRONCO TEST
Semana 2	- TRABAJO DESTREZAS PASES (RAP, PASE Y REPOSICION, VERTICE, 2 VS 0 Y 3 VS 0

	- TRABAJO DE ENCUADRE AL ESCUDO, TACKLE FRONTAL Y LATERAL EN ESPACIO AMPLIO Y REDUCIDO DEPENDIENDO SI ES LINEA O DELANTERO - DUELOS 1 VS 1, 2 VS 1, 3 VS 2 - TRABAJO TECNICO POSTURAL DE SCRUM - SEMIATAQUES Y LANZAMIENTOS DE LA LINEA DESDE SCRUM - TRABAJO DE FUERZA EN EL GIMNASIO DE CASTILLA CON EJERCICIOS PRIMARIOS = SENTADILLA ATRÁS, PECHO PLANO, PRESS MILITAR, EJERCICIOS DE POTENCIA: CARGADA, ARRANQUE, PUSH PRESS, TRUSHTER. EJERCICIOS DE TRANSFERENCIA DE PLIOMETRIA CON SALTOS LARGOS, SALTOS AL CAJON, EJERCICIOS DE COORDINACION MAS SALTOS. FORTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE Y EJERCICIOS ESTABILIZADORES
Semana 3	- TRABAJO DESTREZAS PASES (RAP, PASE Y REPOSICION, VERTICE, 2 VS 0 Y 3 VS 0 - TRABAJO DE ENCUADRE AL ESCUDO, TACKLE FRONTAL Y LATERAL EN ESPACIO AMPLIO Y REDUCIDO DEPENDIENDO SI ES LINEA O DELANTERO - DUELOS 1 VS 1, 2 VS 1, 3 VS 2 - TRABAJO TECNICO POSTURAL DE SCRUM, SCRUM 5 VS 5 CON EMPUJE - SEMIATAQUES Y LANZAMIENTOS DE LA LINEA DESDE SCRUM - TRABAJO DE FUERZA EN EL GIMNASIO DE CASTILLA CON EJERCICIOS PRIMARIOS = SENTADILLA ATRÁS, PECHO PLANO, PRESS MILITAR, EJERCICIOS DE POTENCIA: CARGADA, ARRANQUE, PUSH PRESS, TRUSHTER. EJERCICIOS DE TRANSFERENCIA DE PLIOMETRIA CON SALTOS LARGOS, SALTOS AL CAJON, EJERCICIOS DE COORDINACION MAS SALTOS. FORTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE Y EJERCICIOS ESTABILIZADORES
Semana 4	- TRABAJO DESTREZAS PASES (RAP, PASE Y REPOSICION, VERTICE, 2 VS 0 Y 3 VS 0 - TRABAJO DE ENCUADRE AL ESCUDO, TACKLE FRONTAL Y LATERAL EN ESPACIO AMPLIO Y REDUCIDO DEPENDIENDO SI ES LINEA O DELANTERO - DUELOS 1 VS 1, 2 VS 1, 3 VS 2 - TRABAJO TECNICO DE LINE OUT, LEVANTAMIENTO EN TRIOS, LINE OUT DE 5 - SEMIATAQUES Y LANZAMIENTOS DE LA LINEA DESDE LINE OUT - TRABAJO DE FUERZA EN EL GIMNASIO DE CASTILLA CON EJERCICIOS PRIMARIOS = SENTADILLA ATRÁS, PECHO PLANO, PRESS MILITAR, EJERCICIOS DE POTENCIA: CARGADA, ARRANQUE, PUSH PRESS, TRUSHTER. EJERCICIOS DE TRANSFERENCIA DE PLIOMETRIA CON SALTOS LARGOS, SALTOS AL CAJON, EJERCICIOS DE COORDINACION MAS SALTOS. FORTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE Y EJERCICIOS ESTABILIZADORES
Semana 5	- TRABAJO DESTREZAS PASES (RAP, PASE Y REPOSICION, VERTICE, 2 VS 0 Y 3 VS 0

	- TRABAJO DE ENCUADRE AL ESCUDO, TACKLE FRONTAL Y LATERAL EN ESPACIO AMPLIO Y REDUCIDO DEPENDIENDO SI ES LINEA O DELANTERO - DUELOS 1 VS 1, 2 VS 1, 3 VS 2 - TRABAJO TECNICO DE LINE OUT, LEVANTAMIENTO EN TRIOS, LINE OUT DE 5 - SEMIATAQUES Y LANZAMIENTOS DE LA LINEA DESDE LINE OUT - TRABAJO DE FUERZA EN EL GIMNASIO DE CASTILLA CON EJERCICIOS PRIMARIOS = SENTADILLA ATRÁS, PECHO PLANO, PRESS MILITAR, EJERCICIOS DE POTENCIA: CARGADA, ARRANQUE, PUSH PRESS, TRUSHTER. EJERCICIOS DE TRANSFERENCIA DE PLIOMETRIA CON SALTOS LARGOS, SALTOS AL CAJON, EJERCICIOS DE COORDINACION MAS SALTOS. FORTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE Y EJERCICIOS ESTABILIZADORES

Informe de eventos y/o competencias en el periodo
N/A

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

OBJETIVO DEL *SIGUENTE* PERIODO	- DESTREZA PASE,TACKLE,DUELO - FORMACIONES FIJAS - FORMACIONES MOVILES - MEJORA DE LA CONDICION FISICA
Actividades planificadas para el siguiente periodo	
Semana 1	

	- TRABAJOS DE FUERZA EJERCICIOS PRIMARIOS (SENTADILLA, PECHO PLANO, PESO MUERTO, CLEAN AND JERK, ARRANQUE, PRESS MILITAR MAS EJERCICIOS DE FUERZA CORPORAL Y FORTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE) - PASES EN GRUPOS DE 4 CON ESPALDA Y ACELERADOR, PASE DESDE EL 9 EN CELULA DE TRIOS CON Y SIN ESPALDA - TACKLE FRONTAL Y LATERAL - DUELOS 4 VS 3 DESDE PASE DEL 9 - TRABAJO POSTURAL SCRUM Y SCRUM REAL 8 VS 8 - LANZAMIENTOS DESDE SCRUM REALIZANDO NUESTRAS JUGADAS CLIO Y TWINGO - BRONCO FRAGMENTADO
Semana 2	- TRABAJOS DE FUERZA EJERCICIOS PRIMARIOS (SENTADILLA, PECHO PLANO, PESO MUERTO, CLEAN AND JERK, ARRANQUE, PRESS MILITAR MAS EJERCICIOS DE FUERZA CORPORAL Y FORTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE) - RAP (RECIBO ACELERO Y PASO), VERTICE, PASES EN GRUPOS DE 4 CON ESPALDA Y ACELERADOR, PASE DESDE EL 9 EN CELULA DE TRIOS CON Y SIN ESPALDA - TACKLE FRONTAL Y LATERAL - DUELOS 3 VS 3 DESDE PASE DEL 9 - TRABAJO POSTURAL SCRUM Y SCRUM REAL 8 VS 8 - LANZAMIENTOS DESDE SCRUM EN LAS LINEAS DE 15 Y CENTRO DE LA CANCHA - SHUTTLE RUN 30X30 5 RONDAS
Semana 3	- TRABAJOS DE FUERZA EJERCICIOS PRIMARIOS (SENTADILLA, PECHO PLANO, PESO MUERTO, CLEAN AND JERK, ARRANQUE, PRESS MILITAR MAS EJERCICIOS DE FUERZA CORPORAL Y FORTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE) - OLAS DE PASES DESESTRUCTURADAS, VERTICE, PASES EN GRUPOS DE 4 CON ESPALDA Y ACELERADOR, PASE DESDE EL 9 EN CELULA DE TRIOS CON Y SIN ESPALDA - TRABAJO DE BREACKDOWN Y DISPUTA DEL RUCK Y CONTRA RUCK EN TRIOS Y GRUPOS DE 5 CON VARIANTES - DUELOS 3 VS 3 DELANTEROS CON PASE DEL 9, LINEAS DUELOS 2 VS 2 EN ESPACIO ABIERTO - TRABAJO POSTURAL Y TECNICA LEVANTAMIENTO LINE OUT, LINE OUT EN ZONA 2 Y 3 - LANZAMIENTOS DESDE LINE OUT REALIZANDO NUESTRAS JUGADAS CLIO Y TWINGO
Semana 4	- TRABAJOS DE FUERZA EJERCICIOS PRIMARIOS (SENTADILLA, PECHO PLANO, PESO MUERTO, CLEAN AND JERK, ARRANQUE, PRESS MILITAR MAS EJERCICIOS DE FUERZA CORPORAL Y FORTALECIMIENTO DE LA ZONA CORE) - OLAS DE PASES DESESTRUCTURADAS, VERTICE, PASES EN GRUPOS DE 4 CON ESPALDA Y ACELERADOR, PASE DESDE EL 9 EN CELULA DE TRIOS CON Y SIN ESPALDA - TRABAJO DE BREACKDOWN Y DISPUTA DEL RUCK Y CONTRA RUCK EN TRIOS Y GRUPOS DE 5 CON VARIANTES - DUELOS 3 VS 3 DELANTEROS CON PASE DEL 9, LINEAS DUELOS 2 VS 2 EN ESPACIO ABIERTO - TRABAJO POSTURAL Y TECNICA LEVANTAMIENTO LINE OUT, LINE OUT EN ZONA 2 Y 3, LINE OUT Y MAUL

	- LANZAMIENTOS DESDE LINE OUT REALIZANDO NUESTRAS JUGADAS CLIO Y TWINGO - BRONCO FRAGMENTADO Y SHUTLLE RUN 30 X 30 4 RONDAS
Semana 5	N/A

Observaciones del periodo
N/A

Diego Posada

_____

FIRMA:

NOMBRE: DIEGO ANDRES POSADA GIRALDO