

CUENTA DE COBRO N°002

EL INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE DEPORTES DE CÓRDOBA

DEBE A

ANDRES VICENTE VALENCIA AMADOR
C.C. N°. 1129517145

La suma de **SEIS MILLONES QUINIENTOS MIL PESOS M/CTE (\$6.500.000)**, correspondiente al **ACTA PARCIAL N°002** del CPS-144-2026, de acuerdo a lo establecido en la cláusula N.1 Cuyo objeto es PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO ENTRENADOR DE LA SELECCIÓN DEPORTIVA Y PARA DEPORTIVA DEL DEPARTAMENTO DE CORDOBA .

Periodo correspondiente del **9 de marzo al 8 abril de 2026.**

Valor total Pago**\$6.500.000**

Dado en Montería, a los 19 días del mes de mayo de 2026.



ANDRES VICENTE VALENCIA AMADOR
C.C. N°. 1129517145
CELULAR: 3017365495

CC 1129517145	VALENCIA AMADOR ANDRES VICENTE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	calle 3 # 22 - 67 casa 2 Fradomar	PUERTO COLOMBIA-ATLANTICO	3094690	ICBF No
---------------	--------------------------------	---------------	-----------	--------------------------------------	---------------------------	---------	------------

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Días Mora	Valor
2026-03	2026-03	219532137	9502718194	1	2026/04/14	2026/04/13	BANCOLOMBIA	0	\$804,400

RESUMEN DE PAGO									
RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR	
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$416,000	\$0	\$0	\$416,000	
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	\$416,000	\$0	\$0	\$416,000	
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$63,400	\$0	\$0	\$63,400	
POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	\$63,400	\$0	\$0	\$63,400	
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$325,000	\$0	\$0	\$325,000	
MUTUAL SER	ESSC07	806,008,394	7	1	\$325,000	\$0	\$0	\$325,000	
TOTAL				1	\$804,400	\$0	\$0	\$804,400	

[Handwritten signature]



CC 1129517145	VALENCIA AMADOR ANDRES VICENTE	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	calle 3 # 22 - 67 casa 2 Pradomar	PUERTO COLOMBIA-ATLANTICO	3096690	ICBF	No
---------------	--------------------------------	---------------	-----------	-----------------------------------	---------------------------	---------	------	----

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION									
Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Perseón	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Días Mora	Valor
2026-03	2026-03	219532137	9502718194	1	2026/04/14	2026/04/13	BANCOLOMBIA	0	\$804,400

RESUMEN DE PAGO									
RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR	
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$416,000	\$0	\$0	\$416,000	
PROTECCION	230201	800,229,739	0	1	\$416,000	\$0	\$0	\$416,000	
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$63,400	\$0	\$0	\$63,400	
POSITIVA COMPANIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	\$63,400	\$0	\$0	\$63,400	
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	\$325,000	\$0	\$0	\$325,000	
MUTUAL SER	ESSC07	806,008,394	7	1	\$325,000	\$0	\$0	\$325,000	
TOTAL				1	\$804,400	\$0	\$0	\$804,400	



INFORME DE LABORES CONTRATISTAS N°002

9 DE MARZO A 8 DE ABRIL 2026

NOMBRE O RAZON SOCIAL CONTRATISTA	ANDRES VICENTE VALENCIA AMADOR
NUMERO DE CONTRATO	No. CPS-144- 2026 de 30 de enero de 2026
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS COMO ENTRENADOR DE LA SELECCIÓN DEPORTIVA Y PARA DEPORTIVA DEL DEPARTAMENTO DE CORDOBA.
PERIODO INFORMADO	DEL 9 DE MARZO AL 8 DE ABRIL DE 2026
FECHA DEL INFORME	19 DE MAYO DE 2026
AREA O DEPENDENCIA	FOMENTO DEPORTIVO Y RECREACIONAL

OBLIGACIONES CONTRACTUALES	ACTIVIDADES DESARROLLADAS
1.- elaborar, presentar y sustentar técnicamente, al inicio del periodo contractual, el plan de entrenamiento (teórico y gráfico) correspondiente a la disciplina de surf, para su revisión y aprobación por parte del metodólogo y/o supervisor del contrato, realizando mínimo una (1) actualización trimestral o cuando las condiciones competitivas, de rendimiento, de calendario federativo y las orientaciones técnicas así lo requieran.	Desarrolle, presente y sustente antes el área técnica de alto rendimiento de Indeportes el plan de entrenamiento y el calendario anual para desarrollar todos los eventos deportivos del año 2026
2- Planear y ejecutar el proceso de entrenamiento de los atletas a su cargo, desarrollando mínimo veinte (20) sesiones de entrenamiento mensuales, conforme a la planificación aprobada, los lineamientos técnicos institucionales y el calendario competitivo.	Planee y ejecute el desarrollo de las diferentes sesiones de entrenamiento conforme a las especificaciones establecidas en el plan de entrenamiento, cumpliendo con los objetivos propuestos para el proceso de preparación deportiva.
3.- Acompañar la participación de los deportistas en las competencias, chequeos deportivos y eventos oficiales programados en el calendario competitivo aprobado.	Realice el acompañamiento a una competencia oficial programada por la federación en la ciudad de Cartagena.
4- Elaborar y remitir mensualmente al metodólogo un (1) control metodológico, conforme a los formatos, lineamientos y plazos establecidos por el área de alto rendimiento, como soporte del seguimiento y evaluación del proceso de entrenamiento.	Realicé y remití al área metodológica el informe mensual con el fin de observar y evaluar el rendimiento de los deportistas durante sus entrenamientos
5- Aplicar los protocolos de control y evaluación del entrenamiento, registrando	Realice un test técnico/competitivo específico con el fin de recolectar información sobre el

<p>mínimo un (1) control técnico o físico mensual por deportista, según la naturaleza de la disciplina deportiva.</p>	<p>rendimiento de los deportistas, a través de los heat en la competencia, este test me permite evaluar su estado y progreso en el proceso competitivo en relación a los rivales directos para juegos nacionales</p>
<p>6- Atender y participar en las visitas metodológicas, asesorías técnicas y reuniones convocadas por el metodólogo, el equipo técnico, el equipo de ciencias aplicadas al deporte o la entidad, dejando constancia de su participación mediante los soportes que se establezcan.</p>	<p>Realice una visita a las oficinas de alto rendimiento para una asesorías con el área técnica con el fin de fortalecer los conceptos técnicos, dejando registro y constancia de la participación en cada una de estas actividades</p>
<p>7- Planear, organizar y desarrollar, durante el periodo contractual mínimo 2 capacitaciones, cursos o seminarios de carácter técnico, dirigidos a entrenadores deportivos y miembros de clubes deportivos o escuelas de iniciación, orientados al control y seguimiento del proceso de entrenamiento, en articulación con el equipo metodológico, el equipo de ciencias aplicadas al deporte y el área de comunicaciones, los cuales deberán realizarse en modalidad presencial o virtual, dejando los soportes de ejecución correspondientes.</p>	<p>Desarrolle un taller participativo enfocado en el juzgamiento de surf, dirigido a los deportistas competidores de la Liga de surf de córdoba, con el fin de fortalecer sus conocimientos técnicos y competitivos.</p>
<p>8- Diligenciar, actualizar y mantener al día las fichas deportivas de los deportistas que hacen parte del proceso de preparación deportiva del respectivo deporte, conforme a los formatos y lineamientos establecidos por el área de alto rendimiento de indeportes córdoba, como soporte del seguimiento técnico y del control del rendimiento deportivo.</p>	<p>Realice el control de los deportistas adscritos a la Liga a través de fichas deportivas en las que se registren los datos e información correspondiente de cada deportista para su seguimiento.</p>
<p>9- Realizar seguimiento integral a los deportistas beneficiarios del programa talentos y altos logros de su disciplina deportiva, velando por el cumplimiento de las obligaciones establecidas en el programa, brindando acompañamiento en el diligenciamiento de los informes periódicos y otorgando el aval técnico correspondiente previo a su remisión, conforme a los lineamientos y la normatividad vigente.</p>	<p>Realice el seguimiento a los deportistas que hacen parte del programa de fomento, brindándoles acompañamiento en la elaboración y presentación de sus informes.</p>
<p>10- Elaborar y presentar mensualmente un informe de labores, consolidando las actividades desarrolladas, sesiones ejecutadas, competencias, controles aplicados y avances del proceso deportivo y cronograma de actividades (obligaciones) conforme a los formatos establecidos por el</p>	<p>Elabore y presente el informe mensual donde se registran y estipulan todas las sesiones de entrenamiento del alto rendimiento</p>

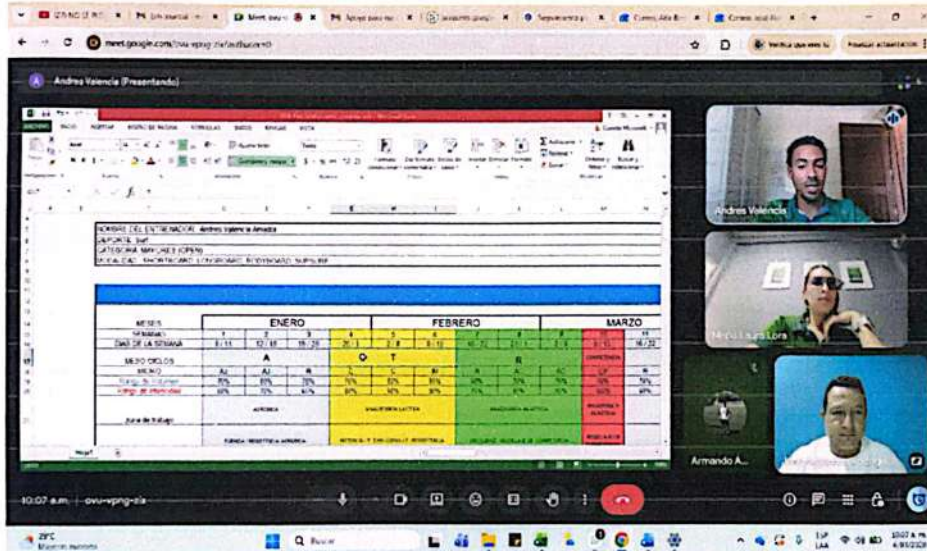
<p>área de alto rendimiento de Indeportes córdoba.</p>	
<p>11- Velar por el adecuado uso, cuidado y conservación de los escenarios deportivos, implementos, materiales y dotación que le sean asignados para el desarrollo de su labor.</p>	<p>Realice el cuidado, mantenimiento y preservación del escenario de entrenamiento. No se me ha hecho entrega de materiales para el desarrollo de las actividades deportivas. Pero realice el acompañamiento a la entrega de una implementación que se le hizo a unos deportistas.</p>
<p>12- Cumplir los lineamientos técnicos, metodológicos, administrativos y de comunicación institucional definidos por INDEPORTES CÓRDOBA, así como las instrucciones impartidas por el supervisor del contrato.</p>	<p>Cumplí con las instrucciones impartidas para apoyar los procesos de comunicación y divulgación en redes sociales, bajo la coordinación del Instituto de Deportes de Córdoba.</p>

Montería, 19 de mayo de 2026.

ANDRÉS VICENTE VALENCIA AMADOR
C.C 1429517145

ANEXOS DE EVIDENCIAS

1.



2.

ENTRENAMIENTO FISICO		
INICIANTES SURFTEAM		6-mar-20
ENTRENADOR: Andrea Valencia Amador		
Rutina de Entrenamiento		Objetivo: competencia
Nº	Actividad	Recomendaciones
1	Calentamiento	5 minutos
2	Entrenamiento dinámico	5 minutos
3	Circuitos de ejercicios	trabajo aerobio
1.1		30 segundos
		2 series
1.2		30 segundos
		2 series
1.3		120 segundos
		2 series
1.4		10 series
		2 series
1.5		30 segundos
		2 series
4		10 minutos
		1 sola serie
5	Entrenamiento	10 minutos

Se recomienda un descanso de 1 minuto entre aparatos y un descanso de 3 minutos entre circuitos.

ENTRENAMIENTO FISICO		
INICIANTES SURFTEAM		11-mar-20
ENTRENADOR: Andrea Valencia Amador		
Rutina de Entrenamiento		Objetivo: competencia
Nº	Actividad	Recomendaciones
1	Calentamiento	5 minutos
2	Entrenamiento dinámico	5 minutos
3	Circuitos de ejercicios	trabajo aerobio
1.1		30 segundos
		2 series
1.2		30 segundos
		2 series
1.3		30 segundos
		2 series
1.4		30 segundos
		2 series
4		10 minutos
		1 sola serie
5	Entrenamiento	10 minutos

Se recomienda un descanso de 1 minuto entre aparatos y un descanso de 3 minutos entre circuitos.

FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES					
Fecha:		10 de marzo de 2020		10 Sesión:	
Objetivo temático - técnico:		objetivos técnicos - tácticos y estratégicos para la competencia			
Objetivo físico:		Desarrollar las capacidades condicionales, coordinativas y flexibilidad en los niveles requeridos para la disciplina o modalidad, permitiendo aumentar el rendimiento en el agua.			
Entrenador:		Andrea Valencia Amador		Deportista:	
				selección de surf de pordoba	
SESION 1					
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación	
INICIAL	movilidad articular - estiramiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	15 minutos	se realiza movilidad articular de forma dinámica iniciando por el cuello y terminando en los dedos de los pies, luego se realiza estiramiento dinámico proca ando abarcando la mayoría de miembros superiores e inferiores del cuerpo y finalmente se realiza un trote en la arena de 1 minuto.		
PRINCIPAL	entrenamiento técnico - táctico en ola	50 minutos	se realizan sesiones de entrenamiento en ola, trabajando en sesiones libres en el agua pero se establecieron objetivos específicos a alcanzar, se les realizó video grabaciones para apuntar detalles en su técnica, en el agua se les pidió recoger la ola con mayor posibilidad puntuable y les enseñó un movimiento de maniobra que los ayude a salirse.		
FINAL	charla técnica y estiramiento estático	50 minutos	estiramiento estático de todo el cuerpo manteniendo cada posición por 20 segundos		
SESION 2					
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación	
INICIAL					
PRINCIPAL	análisis de la sesión de la mañana	60 minutos	se realiza una sesión para analizar la sesión de surf realizada en la mañana con el objetivo de identificar los errores en la técnica a más frecuencia		
FINAL					

FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES				
Fecha:	12 de marzo de 2028	8 Sesión:		
Objetivo técnico - táctico:	Desarrollar las capacidades condicionales, coordinativas y flexibilidad en los niveles requeridos para la disciplina o modalidad, permitiendo aumentar el rendimiento en el agua.		% Carga: 70% Int: 30%	
Entrenador:	Deportistas:		Selección de surf de cordoba	
SESIÓN 1				
No	Actividades	Tiempo/Repeticiones	Métodos	Observación
INICIAL	movilidad articular - calentamiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	5 minutos	se realiza movilidad articular de forma dinámica haciendo por el cuello y terminando en los dedos de los pies. luego se realiza este calentamiento dinámico procurando abarcar la mayoría de movimientos tendones y ligamentos del cuerpo y finalmente se realiza un trote en la playa de 1 minuto.	
PRINCIPAL	entrenamiento técnico - táctico en ola	35 minutos	se realizan posiciones de entrenamiento en ola, trabajando en posiciones libres en el agua pero se establecieron objetivos específicos a distancia, se les realizó video grabaciones para ajustar detalles en su técnica, en el agua se les pidió coger la ola con mayor posibilidad de maniobra y darles un video en movimiento de maniobras que los va a observar.	
FINAL	clausura técnica y esteamiento estatico	20 minutos	esteamiento estatico de todo el cuerpo manteniendo cada postura por 20 segundos.	
SESIÓN 2				
No	Actividades	Tiempo/Repeticiones	Métodos	Observación
INICIAL				
PRINCIPAL	análisis de la sesión de la mañana	40 minutos	se realiza una sesión para analizar la sesión de surf realizada en la mañana con el objetivo de identificar los errores en la técnica más frecuentes.	
FINAL				

ENTRENAMIENTO FISICO			18-mar-28
JAGUARES SURFTEAM			18-mar-28
ENTRENADOR: ANDRÉS VALERIO AMADOR			Miñor activacion
RUTINA DE ENTRENAMIENTO			Recomendaciones
1	Calentamiento	5 minutos	
2	entrenamiento dinámico	5 minutos	
3	Circuitos de ejercicios		Trabajo aeróbico
3.1		30 segundos	Realizar el mayor numero de repeticiones de este ejercicio en 30 segundos.
		4 series	
3.2		30 segundos	Realizar el mayor numero de repeticiones de este ejercicio en 30 segundos.
		4 series	
3.3		30 segundos	Realizar el mayor numero de repeticiones de este ejercicio en 30 segundos.
		4 series	
3.4		30 segundos	Realizar el mayor numero de repeticiones de este ejercicio en 30 segundos.
		4 series	
3.5		30 segundos	Realizar el mayor numero de repeticiones de este ejercicio en 30 segundos.
		5 series	
4		10 minutos	Realizar un circuito de saltos de cuerda en 10 minutos, con un descanso de 1 minuto entre cada serie.
5	Estiramiento	10 minutos	Realizar el estiramiento de los músculos de la parte superior e inferior del cuerpo en 10 minutos.

Se recomienda un descanso de 1 minuto entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre circuitos.

ENTRENAMIENTO FISICO			18-mar-28
JAGUARES SURFTEAM			18-mar-28
ENTRENADOR: ANDRÉS VALERIO AMADOR			Miñor recuperacion
RUTINA DE ENTRENAMIENTO			Recomendaciones
1	Calentamiento	5 minutos	
2	entrenamiento dinámico	5 minutos	
3	Circuitos de ejercicios		Trabajo aeróbico
3.1		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza con y con un descanso de 30 segundos.
		2 series	
3.2		20 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza con y con un descanso de 30 segundos.
		2 series	
3.3		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza con y con un descanso de 30 segundos.
		2 series	
3.4		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza con y con un descanso de 30 segundos.
		2 series	
3.5		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza con y con un descanso de 30 segundos.
		2 series	
3.6		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza con y con un descanso de 30 segundos.
		2 series	
3.7		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza con y con un descanso de 30 segundos.
		2 series	
3.8		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza con y con un descanso de 30 segundos.
		2 series	
3.9		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza con y con un descanso de 30 segundos.
		2 series	
3.10		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza con y con un descanso de 30 segundos.
		2 series	
4		10 minutos	Realizar un circuito de saltos de cuerda en 10 minutos, con un descanso de 1 minuto entre cada serie.
5	Estiramiento	10 minutos	Realizar el estiramiento de los músculos de la parte superior e inferior del cuerpo en 10 minutos.

Se recomienda un descanso de 2 minutos entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre circuitos.

FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES					
Fecha:	19 de marzo de 2026	Sesión:		Carga:	VOL: 70% INT: 60%
Objetivo técnico - táctico:	Crear condiciones para mejorar la recuperación.				
Objetivo físico:	Crear condiciones para mejorar la recuperación.				
Entrenador:	Andrés Valencia Amador	Deportista:	selección de surf de cordoba		
SESIÓN 1					
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación	
INICIAL	movilidad articular - estiramiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	20 minutos	se realizó movilidad articular de loma descendente iniciando por el cuello y terminando en los dedos de los pies. luego se realizó estiramiento dinámico procurando abarcar la mayoría de músculos tendones y ligamentos del cuerpo y finalmente se se realizó con sesiones libres en el agua con el objetivo de realizar una recuperación activa en vida post competencia, se les pidió realizar rutinas de maniobras con el objetivo de finalización en las lomas. No se realizó recuperación muscular en el		
PRINCIPAL	recuperación en ola	60 minutos			
FINAL	charla técnica y estiramiento estatico	20 minutos	este estiramiento estatico de todo el cuerpo manteniendo cada postura por 20 segundos		
SESIÓN 2					
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación	
INICIAL					
PRINCIPAL					
FINAL					

ENTRENAMIENTO FISICO			
BAGUIBARES SURFTEAM		20-mar-26	
ENTRENADOR: Andrés Valencia Amador		Método: recuperación	
RUTINA DE ENTRENAMIENTO		Recomendaciones	
1	Calentamiento	5 minutos	
2	estiramiento dinámico	5 minutos	
3	Circuito de ejercicios	trabajo aeróbico	
1.1		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Realizar técnica: evitar el tórax y evitar el haber. Utilizar un peso cómodo con un peso cómodo.
		2 series	
		peso cómodo	
1.2		20 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Realizar técnica: evitar el haber el haber en el cuerpo y evitar el haber en el haber.
		2 series	
		peso cómodo	
1.3		15 Repeticiones con cada pierna	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Realizar técnica: evitar el tórax y evitar el haber. Utilizar un peso cómodo con un peso cómodo.
		2 series	
		peso cómodo	
1.4		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Realizar técnica: evitar el haber el haber en el haber y evitar el haber en el haber.
		2 series	
		peso cómodo	
1.5		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Realizar técnica: evitar el haber el haber en el haber y evitar el haber en el haber.
		2 series	
		peso cómodo	
1.6		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Realizar técnica: evitar el tórax y evitar el haber. Utilizar un peso cómodo con un peso cómodo.
		2 series	
		peso cómodo	
1.7		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Realizar técnica: evitar el haber el haber en el haber y evitar el haber en el haber.
		2 series	
		peso cómodo	
1.8		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Realizar técnica: evitar el haber el haber en el haber y evitar el haber en el haber.
		2 series	
		peso cómodo	
1.9		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Realizar técnica: evitar el haber el haber en el haber y evitar el haber en el haber.
		2 series	
		peso cómodo	
1.10		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Realizar técnica: evitar el tórax y evitar el haber. Utilizar un peso cómodo con un peso cómodo.
		2 series	
		peso cómodo	
4		10 minutos	Realizar estiramiento pasivo en el agua con el objetivo de realizar una recuperación activa en vida post competencia, se les pidió realizar rutinas de maniobras con el objetivo de finalización en las lomas. No se realizó recuperación muscular en el
5	Estiramiento	10 minutos	Realizar el estiramiento pasivo en el agua con el objetivo de realizar una recuperación activa en vida post competencia, se les pidió realizar rutinas de maniobras con el objetivo de finalización en las lomas. No se realizó recuperación muscular en el

se recomienda un descanso de 2 minutos entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre circuitos.

FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES			
Fecha:	21 de marzo de 2026	Sesión:	9 Sesión
Objetivo técnico - sesión:	Crear condiciones para mejorar la recuperación.		
Objetivo físico:	Crear condiciones para mejorar la recuperación.		
Entrenador:	Andrés Valencia Amador	Deportistas:	selección de surf de cordoba
SESIÓN 1			
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos
INICIAL	movilidad articular - estiramiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	20 minutos	se realiza movilidad articular de forma desordenada iniciando por el cuello y terminando en los dedos de los pies. Luego se realiza estiramiento dinámico procurando abarcar la mayoría de músculos tendones y ligamentos del cuerpo y finalmente se realizan sesiones libres en el agua con el objetivo de realizar una recuperación activa en ola post competencia, se les pidió realizar rutinas de maniobras con el objetivo de finalización limpia. No se realizó recuperación pasiva en el agua.
PRINCIPAL	recuperación en ola	80 minutos	
FINAL	charla técnica y estiramiento estático	20 minutos	estiramiento estático de todo el cuerpo manteniendo cada postura por 20 segundos
SESIÓN 2			
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos
INICIAL			
PRINCIPAL			
FINAL			

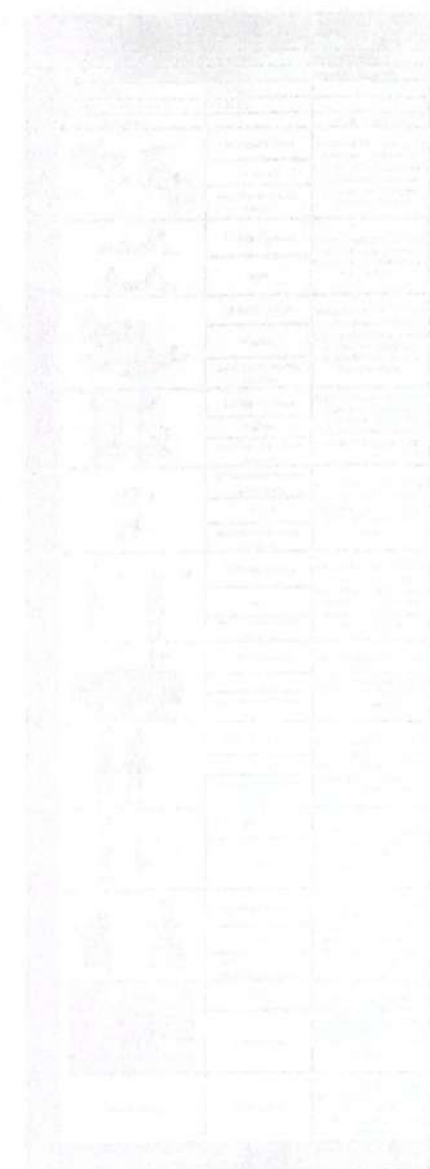
ENTRENAMIENTO FÍSICO			
SAGUARES SURFTEAM		23-mar-26	
ENTRENADOR: Andrés Valencia Amador		Módulo: Ajuste	
RUTINA DE ENTRENAMIENTO		Recomendaciones	
1	Calentamiento	5 minutos	
2	estiramiento dinámico	5 minutos	
3	Cierre de ejercicios		trabajo aeróbico
3.1		15 Repeticiones 3 series peso correcto que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Mantener la espalda recta y evitar el balanceo de la cabeza. Utilizar una resistencia que permita realizar el movimiento sin fatiga.
3.2		20 Repeticiones 3 series peso correcto que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Mantener la espalda recta y evitar el balanceo de la cabeza. Utilizar una resistencia que permita realizar el movimiento sin fatiga.
3.3		15 Repeticiones 3 series peso correcto que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Mantener la espalda recta y evitar el balanceo de la cabeza. Utilizar una resistencia que permita realizar el movimiento sin fatiga.
3.4		15 Repeticiones 3 series peso correcto que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Mantener la espalda recta y evitar el balanceo de la cabeza. Utilizar una resistencia que permita realizar el movimiento sin fatiga.
3.5		15 Repeticiones con cada pierna 3 series peso correcto que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Mantener la espalda recta y evitar el balanceo de la cabeza. Utilizar una resistencia que permita realizar el movimiento sin fatiga.
3.6		12 Repeticiones 3 series peso correcto que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Mantener la espalda recta y evitar el balanceo de la cabeza. Utilizar una resistencia que permita realizar el movimiento sin fatiga.
3.7		15 Repeticiones 3 series peso correcto que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Mantener la espalda recta y evitar el balanceo de la cabeza. Utilizar una resistencia que permita realizar el movimiento sin fatiga.
3.8		15 Repeticiones 3 series peso correcto que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Mantener la espalda recta y evitar el balanceo de la cabeza. Utilizar una resistencia que permita realizar el movimiento sin fatiga.
3.9		15 Repeticiones 3 series peso correcto que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Mantener la espalda recta y evitar el balanceo de la cabeza. Utilizar una resistencia que permita realizar el movimiento sin fatiga.
3.10		15 Repeticiones 3 series peso correcto que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la columna. Mantener la espalda recta y evitar el balanceo de la cabeza. Utilizar una resistencia que permita realizar el movimiento sin fatiga.
4		10 minutos 1 sola serie	ECUADISTÁTICA: mantener en posición de PUNTO de partida. Realizar el movimiento de forma lenta y controlada en la columna. Mantener la espalda recta y evitar el balanceo de la cabeza. Utilizar una resistencia que permita realizar el movimiento sin fatiga.
5	Estiramiento	10 minutos	Este es el momento de la sesión en el que se realiza el estiramiento de los músculos de la espalda y de los brazos.

Se recomienda un descanso de 2 minutos entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre circuitos.

FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES				
Fecha: 24 de marzo de 2026		8 Sesión:		% Carga: VOL: 80% INT: 70%
Objetivo técnico - táctico: Preparar al deportista para su desarrollo				
Objetivo físico: Preparar al deportista para su desarrollo				
Entrenador: Andres Valenzuela Amador		Deportistas: selección de surf de cordoba		
SESION 1				
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación
INICIAL	movilidad articular - estiramiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	20 minutos	se realiza movilidad articular de forma descendente iniciando por el cuello y terminando en los dedos de los pies, luego se realiza estiramiento dinámico proxe ando abarcando la mayoría de músculos tendones y ligamentos del cuerpo y finalmente se realiza un trote en la playa de 3 minutos	
PRINCIPAL	entrenamiento en ola	80 minutos	se realizan sesiones de entrenamiento en tierra, en busca de crear adaptación en las capacidades coordinativas de los deportistas.	
FINAL	charla técnica y estiramiento estatico	20 minutos	estiramiento estatico de todo el cuerpo manteniendo cada postura por 20 segundos	
SESION 2				
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos	Observación
INICIAL				
PRINCIPAL				
FINAL				

ENTRENAMIENTO FISICO			25-mar-26
ENTRENADOR: Andres Valenzuela Amador			Atferre Ajuste
RUTINA DE ENTRENAMIENTO			Recomendaciones
1	Calentamiento	5 minutos	
2	entrenamiento dinámico	5 minutos	
3	Consulta de ejercicios		trabajo aeróbico
1.1		15 Repeticiones 3 series para correcto que represente esfuerzo	Analiza el ejercicio de fuerza serie y controla el movimiento. Ejecución técnica, evitar el taje y evitar el taje. Utiliza un peso correcto que represente esfuerzo
1.2		20 Repeticiones 3 series para correcto que represente esfuerzo	Analiza el ejercicio de fuerza serie y controla el movimiento. Ejecución técnica, evitar el taje y evitar el taje.
1.3		15 Repeticiones 3 series para correcto que represente esfuerzo	Analiza el ejercicio de fuerza serie y controla el movimiento. Ejecución técnica, evitar el taje y evitar el taje. Utiliza un peso correcto que represente esfuerzo
1.4		15 Repeticiones 3 series para correcto que represente esfuerzo	Analiza el ejercicio de fuerza serie y controla el movimiento. Ejecución técnica, evitar el taje y evitar el taje. Utiliza un peso correcto que represente esfuerzo
1.5		15 Repeticiones con cada pierna 3 series para correcto que represente esfuerzo	Analiza el ejercicio de fuerza serie y controla el movimiento. Ejecución técnica, evitar el taje y evitar el taje.
1.6		12 Repeticiones 3 series para correcto que represente esfuerzo	Analiza el ejercicio de fuerza serie y controla el movimiento. Ejecución técnica, evitar el taje y evitar el taje. Utiliza un peso correcto que represente esfuerzo
1.7		15 Repeticiones 3 series para correcto que represente esfuerzo	Analiza el ejercicio de fuerza serie y controla el movimiento. Ejecución técnica, evitar el taje y evitar el taje. Utiliza un peso correcto que represente esfuerzo
1.8		15 Repeticiones 3 series para correcto que represente esfuerzo	Analiza el ejercicio de fuerza serie y controla el movimiento. Ejecución técnica, evitar el taje y evitar el taje. Utiliza un peso correcto que represente esfuerzo
1.9		10 Repeticiones 3 series para correcto que represente esfuerzo	Analiza el ejercicio de fuerza serie y controla el movimiento. Ejecución técnica, evitar el taje y evitar el taje.
1.10		15 Repeticiones 3 series para correcto que represente esfuerzo	Analiza el ejercicio de fuerza serie y controla el movimiento. Ejecución técnica, evitar el taje y evitar el taje. Utiliza un peso correcto que represente esfuerzo
4		10 minutos 1 sola serie	Realiza la actividad aeróbica en ritmo de 120-130 latidos por minuto durante los 10 minutos, con un nivel de intensidad moderado.
5	Estiramiento	10 minutos	Realiza el estiramiento de los músculos de todo el cuerpo por un periodo de 10 minutos, con un nivel de intensidad moderado.

se recomienda un descanso de 2 minutos entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre circuitos.



FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES			
Fecha: 26 de marzo de 2026		8 Sesión:	
Objetivo técnico - táctico: Preparar al deportista para su desarrollo		% Carga: VOL-80% INT-70%	
Objetivo físico: Preparar al deportista para su desarrollo		Deportistas: selección de staff de cordoba	
Entrenador: Andrés Valencia Amador		Deportistas: selección de staff de cordoba	
SESION 1			
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos
INICIAL	movilidad articular - estiramiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	20 minutos	se realiza movilidad articular de forma descendente iniciando por el cuello y terminando en los dedos de los pies, luego se realiza estiramiento dinámico procurando abarcar la mayoría de músculos tendones y ligamentos del cuerpo y finalmente se realiza un trote en la playa de 3 minutos
PRINCIPAL	entrenamiento en cda	80 minutos	se realizan sesiones de entrenamiento en tierra, en busca de crear adaptación en las capacidades coordinativas de los deportistas.
FINAL	charla técnica y estiramiento estatico	20 minutos	estiramiento estatico de todo el cuerpo manteniendo cada postura por 20 segundos
SESION 2			
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos
INICIAL			
PRINCIPAL			
FINAL			

ENTRENAMIENTO FISICO		
JAGUARES SURFTTEAM		Miércoles 27-mar-26
ENTRENADOR: Andrés Valencia Amador		Miércoles 27-mar-26
RUTINA DE ENTRENAMIENTO		
1	Calentamiento	5 minutos
2	estiramiento dinámico	5 minutos
3	Circuito de ejercicios	trabajo aeróbico
3.1		15 Repeticiones 3 series peso controlado que represente esfuerzos
3.2		20 Repeticiones 3 series
3.3		15 Repeticiones 3 series peso controlado que represente esfuerzos
3.4		10 Repeticiones 3 series
3.5		15 Repeticiones con cada pierna 3 series peso controlado que represente esfuerzos
3.6		12 Repeticiones 3 series peso controlado
3.7		15 Repeticiones 3 series peso controlado que represente esfuerzos
3.8		15 Repeticiones 3 series peso controlado que represente esfuerzos
3.9		10 Repeticiones 3 series
3.10		15 Repeticiones 3 series peso controlado que represente esfuerzos
4		15 minutos 1 sola serie
5	Estiramiento	10 minutos

se recomienda un descanso de 2 minutos entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre circuitos.

ENTRENAMIENTO FISICO		
JAGUARES SURFTTEAM		30-mar-26
ENTRENADOR: Andrés Valencia Amador		30-mar-26
RUTINA DE ENTRENAMIENTO		
1	Calentamiento	5 minutos
2	estiramiento dinámico	5 minutos
3	Circuito de ejercicios	trabajo aeróbico
3.1		12 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzos
3.2		22 Repeticiones 3 series
3.3		12 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzos
3.4		12 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzos
3.5		12 Repeticiones con cada pierna 4 series peso que represente esfuerzos
3.6		10 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzos
3.7		12 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzos
3.8		12 Repeticiones 3 series peso que represente esfuerzos
3.9		12 Repeticiones 4 series
3.10		12 Repeticiones 4 series peso controlado que represente esfuerzos
4		15 minutos 1 sola serie
5	Estiramiento	10 minutos

se recomienda un descanso de 2 minutos entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre circuitos.

FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES			
Fecha:	31 de marzo de 2026	% Sesión:	
Objetivo técnico - léctri:	Preparar al deportista para su desarrollo	% Carga:	
Objetivo físico:	Preparar al deportista para su desarrollo	WCR:	85%
Entrenador:	Andrés Valencia Amador	Deportista:	selección de surf de cordoba
SESIÓN 1			
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Observación
INICIAL	movilidad articular - estiramiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	20 minutos	se realiza movilidad articular de forma descendente iniciando por el cuello y terminando en los dedos de los pies, luego se realiza estiramiento dinámico procurando abarcar la mayoría de musculaturas tendinosas y ligamentos del cuerpo y finalmente se realiza un trote en la playa de 5 minutos
PRINCIPAL	entrenamiento en ola	80 minutos	se realizan sesiones de entrenamiento en tierra, en busca de una adaptación en las capacidades coordinativas de los deportistas.
FINAL	charla técnica y estiramiento estático	20 minutos	esta sesión estática de todo en cuerpo aumentando cada postura por 20 segundos
SESIÓN 2			
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Observación
INICIAL			
PRINCIPAL			
FINAL			

ENTRENAMIENTO FÍSICO			
INGUARES SURFTEAM		3-abr-26	
ENTRENADOR: Andrés Valencia Amador		Micror: Ajuste	
RUTINA DE ENTRENAMIENTO		Recomendaciones	
1.	Calentamiento	5 minutos	
2.	estiramiento dinámico	5 minutos	
3.	Círculo de ejercicios		
1.1		12 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
1.2		22 Repeticiones 3 series	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón.
1.3		12 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
1.4		12 Repeticiones con cada pierna 4 series peso que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
1.5		12 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón.
1.6		10 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
1.7		12 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
1.8		12 Repeticiones 6 series peso que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
1.9		10 Repeticiones 4 series	Realizar los ejercicios de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón.
1.10		12 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
4.		20 minutos 1 sola serie	ESTIRAMIENTO ESTÁTICO: mantener un tiempo de 20 segundos por postura, realizar 1 sola serie.
5.	Estiramiento	10 minutos	Realizar el estiramiento de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.

se recomienda un descanso de 2 minutos entre aparatos y un descanso de 3 minutos entre circuitos.

ENTRENAMIENTO FÍSICO			
INGUARES SURFTEAM		3-abr-26	
ENTRENADOR: Andrés Valencia Amador		Micror: Ajuste	
RUTINA DE ENTRENAMIENTO		Recomendaciones	
1.	Calentamiento	5 minutos	
2.	estiramiento dinámico	5 minutos	
3.	Círculo de ejercicios		
1.1		12 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
1.2		22 Repeticiones 3 series	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón.
1.3		12 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
1.4		8 Repeticiones 4 series	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
1.5		12 Repeticiones con cada pierna 4 series peso que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
1.6		10 Repeticiones 4 series peso cómodo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
1.7		12 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
1.8		12 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
1.9		8 saltos 4 series	Realizar los saltos de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
1.10		12 Repeticiones 4 series peso que represente esfuerzo	Realizar el ejercicio de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.
4.		20 minutos 1 sola serie	ESTIRAMIENTO ESTÁTICO: mantener un tiempo de 20 segundos por postura, realizar 1 sola serie.
5.	Estiramiento	10 minutos	Realizar el estiramiento de forma lenta y controlada en la conciencia, mantener la espalda recta, bajar el talón y subir el talón con el talón de la pierna que representa el esfuerzo.

se recomienda un descanso de 2 minutos entre aparatos y un descanso de 3 minutos entre circuitos.

FORMATO DE CONTROL DE ACTIVIDADES			
Fecha:	2 de abril de 2020	% Sesión:	
Objetivo técnico - táctico:	Preparar al deportista para su desarrollo		
Objetivo físico:	Preparar al deportista para su desarrollo		
Entrenador:	Andrés Valenciano Amador	Deportistas:	selección de surf de cordoba
SESIÓN 1			
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos
INICIAL	movilidad articular - estiramiento dinámico - calentamiento cardio respiratorio	20 minutos	se realiza movilidad articular de forma descendente iniciando por el cuello y terminando en los dedos de los pies, luego se realiza estiramiento dinámico procurando abarcar la mayoría de músculos tendones y ligamentos del cuerpo y finalmente se realiza un trote en la playa de 3 minutos
PRINCIPAL	entrenamiento en ola	80 minutos	se realizaron sesiones de entrenamiento en línea, en busca de crear adaptación en las capacidades coordinativas de los deportistas
FINAL	charla técnica y estiramiento estático	20 minutos	estiramiento estático de todo el cuerpo manteniendo cada postura por 20 segundos
SESIÓN 2			
No	Actividades	Tiempo/Repetición	Métodos
INICIAL			
PRINCIPAL			
FINAL			

ENTRENAMIENTO FÍSICO			
JAGUARES SURITEAM		8-abr-20	
ENTRENADOR: Andrés Valenciano Amador		Miércoles Ajuste	
RUTINA DE ENTRENAMIENTO		Recomendaciones	
1	Calentamiento	5 minutos	
2	estiramiento dinámico	5 minutos	
3	Circuito de ejercicios	Trabajo aeróbico	
1.1		10 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir, utilizar una resistencia con un peso que represente esfuerzo
		5 series	
1.2		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir y bajar
		5 series	
1.3		10 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir, utilizar una resistencia con un peso que represente esfuerzo
		5 series	
1.4		10 Repeticiones con cuido brazo	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir, cambiar el peso cuando se cansa
		5 series	
1.5		10 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir y bajar
		5 series	
1.6		10 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir, utilizar un peso que represente esfuerzo
		5 series	
1.7		10 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir y bajar, utilizar un peso que represente esfuerzo
		5 series	
1.8		10 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir, utilizar un peso que represente esfuerzo
		5 series	
1.9		10 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir y bajar
		5 series	
4		25 minutos	BASKETBALL ESTÁTICA (entrenar en tres zonas de PUNTAJAZO, cuadrante derecho y cuadrante izquierdo, entre otros ejercicios en cancha de Fútbol Femenil las zonas del cuadrante, antes del entrenamiento físico)
		3 sola serie	
5	Estiramiento	10 minutos	Realizar el ejercicio de los músculos del cuerpo por un tiempo de 10 segundos en cada una de las partes del cuerpo, mantener la postura por un tiempo de 20 segundos

se recomienda un descanso de 2 minutos entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre circuitos

ENTRENAMIENTO FÍSICO			
JAGUARES SURITEAM		10-abr-20	
ENTRENADOR: Andrés Valenciano Amador		Miércoles Carga	
RUTINA DE ENTRENAMIENTO		Recomendaciones	
1	Calentamiento	5 minutos	
2	estiramiento dinámico	5 minutos	
3	Circuito de ejercicios	Trabajo aeróbico	
1.1		10 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir, utilizar una resistencia con un peso que represente esfuerzo
		5 series	
1.2		15 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir y bajar
		5 series	
1.3		10 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir, utilizar una resistencia con un peso que represente esfuerzo
		5 series	
1.4		8 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir, utilizar una resistencia con un peso que represente esfuerzo
		5 series	
1.5		10 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir y bajar, utilizar un peso que represente esfuerzo
		5 series	
1.6		10 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir y bajar, utilizar un peso que represente esfuerzo
		5 series	
1.7		8 saltos	Realizar los saltos de fuerza con técnica y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir y bajar
		5 series	
1.8		10 Repeticiones	Realizar el ejercicio de fuerza lenta y controlada en la columna, mantener buena técnica, evitar el balanceo al subir y bajar, utilizar un peso que represente esfuerzo
		5 series	
4		10 minutos	BASKETBALL ESTÁTICA (entrenar en tres zonas de PUNTAJAZO, cuadrante derecho y cuadrante izquierdo, entre otros ejercicios en cancha de Fútbol Femenil las zonas del cuadrante, antes del entrenamiento físico)
		1 sola serie	
5	Estiramiento	10 minutos	Realizar el ejercicio de los músculos del cuerpo por un tiempo de 10 segundos en cada una de las partes del cuerpo, mantener la postura por un tiempo de 20 segundos

se recomienda un descanso de 2 minutos entre ejercicios y un descanso de 3 minutos entre circuitos

3.



6.



FICHA TÉCNICA DEL DEPORTISTA											
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y DE IDENTIFICACIÓN											
Nombre Apellido		SANTO VINCENZO SANCHEZ				Lugar de Residencia		SAN PEDRO DEL VIENTO			
Tipo Identificación		Cédula de Identificación	Numero Documento	110873113	Fecha de Emisión DD/MM/AAAA		28/12/2018				
Fecha Rescate-00/00/0000		00/00/0000	Educación	12	Sexo M / F / Otro	Masculino	Estado Civil		Soltero		
Ciudad de Residencia		SAN PEDRO DEL VIENTO		Barrio/Vereda		SANTA		Estrato		EN LA VÍA SAN PEDRO DEL VIENTO	
Nacionalidad		COLOMBIANA		N° Pasaporte		M218737		Telefono (Fijo/móvil)		0000000000	
Correo electrónico (E-mail)		SANTOVINCENZO@HOTMAIL.COM		E.P.F. Registro de salud		Múltiple		Grupo Sangüíneo		00	
Tipo de Etia		RECONOCIDO		Condición		Regular		Categorización		Regular	
Nombre (Abreviado)		SANTO VINCENZO		Celular		300977512		Dirección		EN LA VÍA SAN PEDRO DEL VIENTO	
Entidad Bancaria		Bancolombia		Tipo de Cuenta		Ahorro		Numero de cuenta de ahorro		140-000000	
Talla (Estatura)		Talla Cintura	9	Talla Pecho	9	Talla Pantalón	9	Talla Zapato	9	Talla Pieza	43
2. INFORMACIÓN DEPORTIVA											
Deporte		Tiro		Modalidad/Prueba Especifica		50M 30.37		Categoría Actual		OPEN	
Fecha de Ingreso al deporte		13/11/2015		Años de Experiencia		Numero Entrenador		MIGUEL VALENCIA AMORC		N° Contacto Entrenador	0000000000
Club deportivo al que pertenece		CLUB SAN PEDRO DEL VIENTO		Fecha de vinculación		13/11/2015		Selección Cerebro SI/NO		SI	
Selección Nacional SI/NO		SI		Selección Nacional SI/NO		SI		Selección Nacional SI/NO		SI	
3. INFORMACIÓN ACADÉMICA Y OCUPACIONAL											
Nivel educativo actual		Medio Académico		Grado Académico		Normal		Ocupación Actual		Desempleado	
Institución Educativa		INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Institución Educativa		INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Institución Educativa		EN LA VÍA DEL VIENTO	
4. INFORMACIÓN MÉDICA											
Datos Médicos Básicos		Peso (Kg)	75.7	Talla (Cm)	1.73	Alergias SI/NO	NO	Veneno al día (SI/NO)	SI	Enfermedades crónicas	Ninguna
5. RESULTADOS Y PALMARES											
Ranking Departamental		1. Primer		Ranking Nacional		1. Primer		Ranking Internacional			
Mejores Resultados Últimos 2 Años - (Eventos/Torneos/Competencia)				Año		Prueba /Modalidad/ Categoría		Resultados obtenidos-Medallas			
								ORO		PLATA	
JUNIO RAMIREZ/ARBO SANTO				2013		RIF RACE		0		0	
JUNIO RAMIREZ/ARBO SAN				2013		RIF RACE		0		0	
JUNIO RAMIREZ/ARBO SAN				2013		RIF RACE		0		0	
JUNIO RAMIREZ/ARBO SAN				2013		RIF RACE		0		0	
SANTA ROSA 2013				2013		RIF RACE		1		0	
SAN PEDRO DEL VIENTO 2017				2017		RIF RACE		0		1	
JUNIO RAMIREZ/ARBO SAN				2014		RIF RACE		0		1	

FICHA TÉCNICA DEL DEPORTISTA											
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y DE IDENTIFICACIÓN											
Nombre Apellido		SERGIO ALVARO SANCHEZ				Lugar de Residencia		SAN PEDRO DEL VIENTO			
Tipo Identificación		Cédula de Identificación	Numero Documento	110873113	Fecha de Emisión DD/MM/AAAA		18/11/2014				
Fecha Rescate-00/00/0000		00/00/0000	Educación	24	Sexo M / F / Otro	Masculino	Estado Civil		Soltero		
Ciudad de Residencia		SAN PEDRO DEL VIENTO		Barrio/Vereda		SANTA		Estrato		EN LA VÍA SAN PEDRO DEL VIENTO	
Nacionalidad		COLOMBIANA		N° Pasaporte		M2044324		Telefono (Fijo/móvil)		0000000000	
Correo electrónico (E-mail)		SERGIOSANCHEZ@HOTMAIL.COM		E.P.F. Registro de salud		Múltiple		Grupo Sangüíneo		00	
Tipo de Etia		RECONOCIDO		Condición		Regular		Categorización		Regular	
Nombre (Abreviado)		SERGIO SANCHEZ		Celular		300044445		Dirección		EN LA VÍA SAN PEDRO DEL VIENTO	
Entidad Bancaria		Bancolombia		Tipo de Cuenta		Ahorro		Numero de cuenta de ahorro		00000000	
Talla (Estatura)		Talla Cintura	9	Talla Pecho	9	Talla Pantalón	9	Talla Zapato	9	Talla Pieza	43
2. INFORMACIÓN DEPORTIVA											
Deporte		Tiro		Modalidad/Prueba Especifica		50M 30.37		Categoría Actual		OPEN	
Fecha de Ingreso al deporte		13/11/2015		Años de Experiencia		Numero Entrenador		MIGUEL VALENCIA AMORC		N° Contacto Entrenador	0000000000
Club deportivo al que pertenece		CLUB SAN PEDRO DEL VIENTO		Fecha de vinculación		13/11/2015		Selección Cerebro SI/NO		SI	
Selección Nacional SI/NO		SI		Selección Nacional SI/NO		SI		Selección Nacional SI/NO		SI	
3. INFORMACIÓN ACADÉMICA Y OCUPACIONAL											
Nivel educativo actual		Medio Académico		Grado Académico		Normal		Ocupación Actual		Desempleado	
Institución Educativa		INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Institución Educativa		INSTITUCIÓN EDUCATIVA		Institución Educativa		SANTO	
4. INFORMACIÓN MÉDICA											
Datos Médicos Básicos		Peso (Kg)	75.7	Talla (Cm)	1.73	Alergias SI/NO	NO	Veneno al día (SI/NO)	SI	Enfermedades crónicas	Ninguna
5. RESULTADOS Y PALMARES											
Ranking Departamental		1. Primer		Ranking Nacional		1. Primer		Ranking Internacional			
Mejores Resultados Últimos 2 Años - (Eventos/Torneos/Competencia)				Año		Prueba /Modalidad/ Categoría		Resultados obtenidos-Medallas			
								ORO		PLATA	
SANTO ROSA 2013				2013		OPEN LONG BOARD		1		0	
SAN PEDRO DEL VIENTO 2017 FESTIVAL 2017				2017		OPEN LONG BOARD		0		1	
SANTO ROSA 2013 FESTIVAL 2013				2013		OPEN LONG BOARD		0		1	
FESTIVAL RAMIREZ/ARBO SAN, PATA JAMES SANTO ROSA 2013				2013		OPEN LONG BOARD		0		1	
RAMIREZ/ARBO SAN 2013				2013		OPEN LONG BOARD		1		0	
MEDICINA SANTA ROSA 2014				2014		OPEN LONG BOARD		0		1	
RAMIREZ/ARBO SAN 2014				2014		OPEN LONG BOARD		1		0	

FICHA TÉCNICA DEL DEPORTISTA



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y DE IDENTIFICACIÓN

Nombre y Apellidos		JUAN IGNACIO VEGA MORALES					
Tipo de Identificación		Número Documento		Fecha de Expedición (D/M/AÑO)		Vigencia	
Fecha de nacimiento		Edad (Años)		Sexo M / F / Otro		Estado Civil	
Ciudad de Residencia		Nacionalidad		Dirección		Municipio	
Nacionalidad		N° Pasaporte		Teléfono (fijo/móvil)		Grupo sanguíneo	
Número de identificación (NIT)		N.º de Registro de Salud		Número de licencia		Tipo de licencia	
Tipo de Etapa		Condición		Discapacidad		Reserva	
Nombre (Apellido)		Calle		Número		Municipio	
Dirección		Tipo de Calle		Número de cuenta de ahorro		Código de Cuenta	
Talla Mediana		Talla Pecho		Talla Pantalón		Talla Zapato	

2. INFORMACIÓN DEPORTIVA

Deporte		Modalidad/Evento		Categoría Actual		Liga Deportiva	
Fecha de Inicio en el Deporte		Años de Experiencia		Nombre Entrenador		N° Contacto Entrenador	
Club deportivo al que pertenece		Fecha de vinculación		Salario mensual (D\$/M)		Selección Nacional (D/M)	

3. INFORMACIÓN ACADÉMICA Y OCUPACIONAL

Nivel educativo actual		Grado Académico		Institución Educativa		Municipio	
------------------------	--	-----------------	--	-----------------------	--	-----------	--


4. INFORMACIÓN MÉDICA

Oxígeno Saturado		Puls (Bt)		Talla (Dt)		Alteza (M)		Peso (Kg)		Frecuencia al día (Bt/M)		Información adicional	
------------------	--	-----------	--	------------	--	------------	--	-----------	--	--------------------------	--	-----------------------	--

5. RESULTADOS Y PALMARES

Ranking Departamental		Ranking Nacional		Ranking Internacional		Resultados obtenidos-Modalidad							
Mejores Resultados Últimos 2 Años - (Evento/Torneo/Casacaosta)		Año		Prueba /Modalidad/ Categoría		ORO		PLATA		BRONCE		POSTO	
JUEGO ANIVERSARIO GUATEMALA		2025		SUP SUP, OPEN		0		0		1			
JUEGO ANIVERSARIO SUP		2025		SUP SUP, OPEN		0		0		0			
CONTRABA LAS VEGAS SUP		2025		SUP SUP, OPEN		1		0		0			
VALORAR SUP		2025		SUP SUP, OPEN		1		0		0			
SAN BERNARDO DEL VIENTO SUP SUP		2025		SUP SUP, OPEN		0		1		0			
PUNTO COLUMBIA SUP		2025		SUP SUP, OPEN		0		0		1			

9.

INFORME MENSUAL PROGRAMA TALENTOS Y ALTOS LOGROS DEPORTIVOS

FECHA DE ENTREGA			PERIODO INFORMADO:		
DÍA	MES	AÑO	11 DE MARZO AL 16 DE ABRIL		
16	ABRIL	2025			

A. DATOS DEL ATLETA

GENERALES		DEPORTIVOS	
Nombre y apellidos completos	Fredin Javier Oquendo Pacheco	Agrupación deportiva	arte y precisión
Documento de Identidad (CCNT)	1068127814	Disciplina deportiva	surf
Edad	19 años	Pruebas de competición	shortboard-longboard
Dirección	playa del viento	Categoría de competición	open
Teléfono	3005724426	Lugar de entrenamiento	playa de san bernardo del viento
EPS	Mutual sur	categorización en el programa	Especializado

B. REPORTE TÉCNICO DEL ENTRENADOR

Nombre completo del entrenador		Andrés Vicente Valencia Amador									
Objetivo del plan de entrenamiento		Desarrollar las habilidades condicionales, coordinativas, técnicas y competitivas de los deportistas.									
Objetivos del mesociclo		1. Aumentar la resistencia aeróbica y mejorar la capacidad de recuperación entre esfuerzos.									
		2. Perfeccionar los gestos técnicos básicos del deporte.									
		3. Mantener una intensidad media controlada para evitar fatiga excesiva.									
Predicción en cuanto a:		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Ítem</th> <th>Programado</th> <th>Real</th> <th>%</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Ítem	Programado	Real	%				
Ítem	Programado	Real	%								

GOBIERNO DE CORDOBA				INFORME MENSUAL PROGRAMA TALENTOS Y ALTOS LOGROS DEPORTIVOS			
FECHA DE ENTREGA			PERIODO INFORMADO:				
DIA	MES	AÑO	17 DE MARZO AL 16 DE ABRIL				
16	ABRIL	2024					
A. DATOS DEL ATLETA							
GENERALES			DEPORTIVOS				
Nombre y apellido completo	Jefferson Toranzo Prota		Agrupación deportiva	arte y precisión			
Documento de identidad (CC/IT)	1620765470		Disciplina deportiva	surf			
Edad	38 años		Prueba de competencia	supersurf			
Dirección	Herrerera Calle las esquivas, 2009 manzana sur este escuela Herrerera		Categoría de competencia	mayor			
Teléfono	504 17455454		Lugar de entrenamiento	playa de renobardo del viento			
EPS			Categorización en el programa	ALTUS			
B. REPORTE TECNICO DEL ENTRENADOR							
Nombre completo del entrenador	Andrés Vicente Valencia Amador						
Objetivo del plan de entrenamiento	Desarrollar las habilidades condicionales, coordinativas, técnicas y competitivas de los deportistas.						
Objetivo del mesociclo	<ol style="list-style-type: none"> Aumentar la resistencia aeróbica y mejorar la capacidad de recuperación entre sesiones. Perfeccionar las técnicas básicas del deporte. Mantener una intensidad media controlada para evitar fatiga excesiva. 						
Producción en cuenta:			Item	Programado	Real	X	
Mercado Objetivo	Plan de Entrenamiento		(Nº) de mesociclo	ACUMULACION	ACUMULACION	100X	
Módulo de Producción	Plan de Entrenamiento		Fecha de inicio (d/m/a.aaaa)	16/03/2024	#####	100X	
	Desarrollo e cobalido al Plan de Entrenamiento:		Fecha de terminación (d/m/a.aaaa)	19/04/2024	#####	100X	
Completitud de los	Respeto y ejecución de procedimientos administrativos, técnicos y médicos:		Número de mesociclo	1	1	100X	
Completitud de los	Supervisión de los logros deportivos en		Número de microciclo en el periodo evaluado	5	5	100X	
			Número total de sesiones	20	20	100X	

11.

