INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Nombre de la Liga Deportiva:	**LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DEL CAQUETA**						
Nombre del Entrenador encargado	**CESAR AUGUSTO LUGO TORRES**						
Mes	**MAYO**						
Tipo de Mesociclo	**MESOCICLO BASICO**	**MESOCICLO DESARROLLADOR**	**MESOCICLO ADAPACION**	**MESOCICLO ESPECIAL**	**MESOCICLO COMPETENCIA**	**MESOCICLO DE RESTABLECIMIENTO**	
		x					
Especialidad Deportivo:	**HALTEROFILIA**						
Fechas de inicio del informe que se presenta:	**DIA**		**MES**		**AÑO**		
	03		**05**		**2026**		
Fechas de finalización del periodo correspondiente al informe que se presenta	**DIA**		**MES**		**AÑO**		
	06		**06**		**2026**		
Especialidad y/o modalidad dentro de la Liga	**ARRANQUE Y ENVION**						

a.	Horario de Trabajo	**JORNADA**	**LUNES**	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SABADO**	**DOMINGO**
		MAÑANA	9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00	9:00 12:00
		TARDE	3:00 8:30	3:00 8:30	3:00 8:30	3:00 8:30	3:00 8:30	3:00 8:30	3:00 8:30

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Atletas bajo su seguimiento:

LISTADO DE TALENTO Y RESERVA

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. . Shirley garzón	Florencia	+63KG		Sub 13
2. . Edwin Ortiz	Florencia	73KG		Sub 13
3. . Johan Ossa	Florencia	79KG		Sub13
4. . juan pablo Saldaña	Florencia	556kg		Sub13
5. . dante Suarez	Florencia	45kg		Sub13
6. . Felipe castillo	Florencia	50kg		Sub13
7. . Dilan Matías	Florencia	69kg		Sub13
8. . maría Rodríguez	Florencia	53kg		Sub13
9. . danna claros	Florencia	49kg		Sub13
10. Estiven Pérez	Florencia	45		Sub13

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. OSCAR MARLES	FLORENCIA	55 KG		SUB 15
2. JUAN JOSE ESCOBAR	FLORENCIA	88KG		SUB15
3. YINA ISABEL DEVIA RAMIREZ	FLORENCIA	53KH		SUB15
4. XIOMARA RAMIREZ	FLORENCIA	76KG		SUB15
5. YURLEDY ALEJANDRA MURIEL CASTILLO	FLORENCIA	50 KG		SUB 15
6. DANA SOFIA YUSTES MONTEALGRE	FLORENCIA	55KG		SUB15
7.				

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. CRISTIAN CAMILO	FLORENCIA	71 kg		SUB 17
2. KEIRY PENAGOS	FLORENCIA	55 kg		SUB17
3. KEREN ASTRID HOYOS	FLORENCIA	59 KG		SUB 17
4. MARIA ANGEL	FLORENCIA	59KG		SUB 17
5. AILEN SILVA	FLORENCIA	+86KG		SUB17
6. JULIAN MORA	FLORENCIA	79KG		SUB17
7. LAURA CRSITINA FRANCO	FLORENCIA	59 KG		SUB 17
8. CELESE DOMINGUEZ	FLORENCIA	63KG		Sub17
9. AILEN TATIANA 10. SILVA GARZON	FLORENCIA	+86kg		Sub17
11. . JULIAN MORA RODRIGUEZ	FLORENCIA	79 KG		SUB 15

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Preseleccionados para los Juegos Nacionales Juveniles 2028

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	CATEGORIA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. JUAN JOSE ESCOBAR	FLORENCIA	85KG		Sub 15
2. CRISTIAN CAMILO	FLORENCIA	74 kg		SUB 17
3. NICOLAS OROZCO	FLORENCIA	65 kg		SUB 17
4. KEIRY PENAGOS	FLORENCIA	49Kg		SUB17
5. KEREN ASTRID HOYOS	FLORENCIA	55 KG		SUB 17
6. AILEN SILVA	FLORENCIA	+86KG		SUB15
7. JULIAN MORA	FLORENCIA	78KG		SUB17
8. LAURA CRSITINA FRANCO	FLORENCIA	55 KG		SUB 17
9. NATHALY CARDOZO	FLORENCIA	76KG		SUB15

Preseleccionados a Juegos Deportivos Nacionales mayores 2027

ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	CATEGORIA	MODALIDAD (SI APLICA)	CATEGORÍA
1. AILEN TATIANA	FLORENCIA	+86KG		Sub 15
2. ANGGIE XIOAMRA YUSTES	FLORENCIA	86		SUB 20
3. HARRISON MURCIA	FLORENCIA	79		SUB 20
4. VALENINA MAECHA	FLORENCIA	77		SUB20
5. BARAYAN PEREZ	FLORENCIA	88		SUB 20
6. CESAR AUGUSTO LUGO	FLORENCIA	98		MATORES
7. HEIDER ALEXANDER HERNANDEZ	FLORENCIA	98		SUB20

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

a. Objetivo General planificado para el Mesociclo finalizado:

- Mesociclo básico introductorio (03 mayo - 06 de junio)

El propósito de la fase desarrolladora es afianzar las bases técnicas derivadas de los dos movimientos olímpicos que los deportistas ya han puesto en práctica en entrenamientos y competencias. Asimismo, se aplica una sobrecarga progresiva para asegurar una mejor asimilación de los estímulos de entrenamiento, lo que permite a los deportistas alcanzar el rendimiento óptimo en las capacidades específicas requeridas por la disciplina.

b. Objetivos Específicos planificados:

Objetivos Físicos:

Durante el periodo comprendido de (03 mayo - 06 de junio)

La meta principal de este ciclo de preparación se centra en la combinación de trabajos de propiocepción para fortalecer el control neuromuscular de los músculos principales. Como resultado, se determina que mientras las categorías infantiles y juveniles transitan por constantes mutaciones biológicas, el rendimiento en etapas avanzadas se enfoca en programas personalizados para potenciar las áreas débiles de cada deportista.

Objetivos Técnicos:

Durante el mesociclo de restablecimiento, la prioridad se centró en consolidar los fundamentos técnicos individuales de los pesistas, mediante la identificación y corrección de las fallas mecánicas detectadas en la competencia previa. Dicho proceso de ajuste técnico buscó optimizar la transferencia de la preparación física general hacia la ejecución del gesto deportivo.

Asimismo, se determinó que, si bien el progreso es natural en atletas en etapa de formación, el sistema neuromuscular debe reflejar una asimilación eficiente de los cambios técnicos realizados. El cumplimiento de estas metas se estableció como un requisito indispensable para asegurar la correcta evolución del plan anual de entrenamiento.

Objetivos Tácticos

Esta metodología se fundamenta en la supresión de todo volumen de entrenamiento innecesario o sin un objetivo específico. Bajo este esquema, cada repetición y levantamiento se diseñan para contribuir directamente al perfeccionamiento del gesto motor central. Semejante nivel de exigencia garantiza que el atleta arribe a la etapa específica del mesociclo con un desarrollo óptimo de la fuerza y con la sincronización precisa para alcanzar su rendimiento máximo.

Objetivos Teórico

Bajo esta perspectiva, se plantea que todo elemento incluido en el entrenamiento tiene que impulsar directamente el rendimiento competitivo. Para ello, se busca conectar íntimamente la optimización de la técnica con la expresión de la fuerza, consiguiendo así que el acondicionamiento físico se alinee perfectamente con las demandas específicas de velocidad, potencia y destreza de la disciplina deportiva.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Objetivos Psicológico

Mediante la asesoría psicotécnica de la organización, los competidores adquieren herramientas clave para su evolución individual permanente. Este apoyo adquiere especial relevancia durante los períodos de preparación técnica, período en el cual la constancia metodológica ayuda a transformar el alto rendimiento en una conducta habitual en su desempeño.

Análisis técnico metodológico del mesociclo:

1. **Tipo de microciclos**

FECHA DEL MICROCICLO	MICROCICLO DE RESTABLECIMIENTO:	MICROCICLO CORRIENTE:	MICROCICLOS DE CHOQUE:	MICROCICLO DE APROXIMACIÓN:	MICROCICLO DE COMPETECIÓN:
03 mayo al 09 de mayo		x			
10 mayo al 16 de mayo				x	
17 mayo al 23 de mayo			x		
24 mayo al 30 de mayo	x				
31 mayo al 06 de junio			x		

Volumen general planificado del Mesociclo de acuerdo con el plan gráfico:

TOTAL	Repeticiones
	P.R.- 1.854

Volumen general planificado del Mesociclo de acuerdo con el plan gráfico:

Indique el porcentaje (%) y el detalle las cualidades trabajadas durante el mesociclo del trabajo individual realizado por cada uno de sus atletas, en las siguientes áreas:

Preparación física condicional:

FUERZA	RESISTENCIA A LA FZA	VELOCIDAD	FLEXIBILIDAD.
73-13%	220-20%	150-15%	30-10%

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

DESCRIPCIÓN DE LOS ASPECTOS DETALLADOS DEL INFORME TÉCNICO

1. Describa el cumplimiento y desarrollo del Microciclo por tipos de preparación (Física, Técnica, Táctica, Sicológica, dopaje)
La estrategia metodológica se estructuró mediante un mesociclo de desarrollo compuesto por microciclos de corta duración y objetivos concretos. El propósito de estos bloques menores fue la consolidación de la aptitud física requerida, dosificándose estratégicamente según la evolución del proceso

2. Indique las pruebas o controles, test pedagógicos, técnicos, físicos realizados, y realice un breve análisis de estos.
Con el fin de optimizar el rendimiento futuro de los deportistas, las acciones principales se enfocaron en auditar su nivel de competencia. Como resultado de este análisis, se modificaron las metodologías de trabajo, buscando que cada atleta logre una comprensión más profunda y un mejor autoconocimiento de sus condiciones físicas.

3. Indique que tipo de pruebas o controles en ciencias aplicadas al deporte (médicos, bioquímicos, fisiológicos, etc.) se realizaron en este periodo. Realice un breve análisis de los resultados obtenidos.
NO APLICA

4. Indique si alguno de sus atletas ha sufrido lesiones o presentados problemas médicos durante la semana. De ser así, indique cual fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación.
Se verifica la implementación del soporte fisioterapéutico institucional orientado a la delegación de deportistas priorizados para las Justas Nacionales Juveniles. Dicha estrategia busca blindar la etapa adaptativa mediante un enfoque preventivo y terapéutico que responda directamente a los estándares del deporte de altos logros

5. De acuerdo con lo anterior, ¿cuál es el análisis de los resultados y la forma deportiva actual de los atletas Vs. objetivos generales y específicos propuestos para la etapa de preparación correspondiente y para el plan general de entrenamiento de la temporada?
Desde el ámbito de la dirección técnica, se ha delimitado que el presente macrociclo apunte al fortalecimiento de la potencia y la velocidad específica. La estrategia del preparador físico se orienta a optimizar la relación entre la carga y la velocidad de ejecución en los levantamientos y desplazamientos del deportista. De este modo, se busca una transferencia directa hacia el éxito en competencia y una mayor fluidez técnica, habiéndose diseñado la planificación para consolidar estas variables en favor del máximo rendimiento atlético

6. Indique cual ha sido el seguimiento y control realizado al plan de preparación y entrenamiento durante este periodo a los atletas que no están permanentemente en concentración, indicando los datos del entrenador responsable de cada atleta (nombre, teléfono, e-mail e institución donde labora

El soporte psicológico institucional ha sido clave para elevar la salud emocional del plantel en la presente etapa. Gracias a la apertura de este espacio de interacción, se constata un incremento en los niveles de automotivación y cohesión grupal. De igual modo, el entrenamiento en técnicas de afrontamiento ante la presión ha blindado la estabilidad de los deportistas, un factor que se traduce en una preparación mental superior y en un aprovechamiento técnico mucho más ordenado y productivo.

7. Requerimientos y necesidades para el desarrollo óptimo del plan de preparación

Con el objetivo de potenciar el crecimiento de los atletas, la organización sostiene que el éxito deportivo trasciende las acciones dentro del terreno de juego y se ve fuertemente influenciado por las elecciones diarias de los deportistas. Por esta razón, la institución debería adoptar formalmente el compromiso de coordinar y evaluar cada etapa del proceso formativo, garantizando así un marco de alta calidad en la preparación integral.

Para consolidar esta visión, la entidad podría implementar una iniciativa diseñada para optimizar los factores determinantes del éxito competitivo. Este programa buscaría generar conciencia en los deportistas sobre tres pilares fundamentales para su evolución:

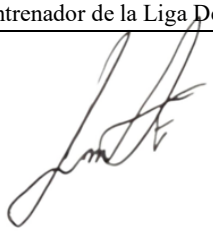
- **Nutrición óptima:** Considerada el motor esencial que determina tanto la capacidad de esfuerzo como la efectividad en la recuperación física.
- **El entrenamiento invisible:** Entendido como el conjunto de prácticas fuera del control directo del cuerpo técnico tales como el descanso de calidad, la hidratación constante y las rutinas cotidianas que repercuten en el rendimiento.
- **Integridad y juego limpio:** Orientados a fomentar la ética, la honestidad y el acatamiento de los reglamentos como bases del comportamiento competitivo.

8. Describa otros aspectos que considere de interés a tener en cuenta durante el proceso de preparación y entrenamiento.

Con el fin de corregir las debilidades halladas en este sector, resulta prioritario efectuar una evaluación detallada. Ante la evidencia de que múltiples deportistas no reciben la nutrición requerida para mantener su nivel competitivo, se sugiere establecer un servicio de asesoría alimentaria, el cual funcionará como un componente esencial para favorecer el progreso constante del atleta.

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Nombre y firma del entrenador contratado como entrenador de la Liga Deportiva:



CESAR AUGUSTO LUGO TORRES
Cedula No 1006515409 de Florencia
Gmail: simontolon@gmail.com

Nombre y firma del presidente de la Liga Deportiva:



ALEXANDRA MARIA RODRIGUEZ GARCIA
Cedula No. 40.784.379 de Florencia
Email: contadorsvdc@gmail.com

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

1. COPIA DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO GRAFICO.

DISTRIBUCION DEL PLAN ANUAL: LIGA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DEL CAQUETA

Cuadro 1

Categoría: SUB 13,15,17 Sexo: MAS-FEM Fecha del Plan Anual: 1/02/2026 al 31/12/2026 Nombre del Entrenador: CESAR AUGUSTO LUGO

MESES		feb	feb	feb	feb	mar	mar	mar	mar	mar	abr	abr	abr	abr	may	may	may	may	may	jun	jun	jun	jun	jul	jul	jul	jul	ago	ago	ago	ago	ago	sep	sep	sep	sep	oct	oct	oct	oct	nov	nov	nov	nov	nov	nov	
FECHA DE INICIO Y FINAL DEL MICROCICLO		01	08	15	22	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29		
		07	14	21	28	07	14	21	28	04	11	18	25	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29	05	12	19	26	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05		
MACROCICLOS		I																																										II	II		
PERIODOS		P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	CO	CO	R	R	P	P	P	C	CO	CO	CO	R	R	R	P	P	P	P	P	P	P	R	R	R	R	P	P		
ETAPAS		G	G	G	G	G	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	CO	CO	T	T	E	E	E	CO	CO	CO	CO	T	T	T	E	E	E	E	E	C	C	T	T	T	T	C	C		Máximo Volumen por Microociclo
NUMERO DE MESOCICLOS		1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	10	10	10	10	11	11	11	11	11		
TIPOS DE MESOCICLOS		I	I	I	I	I	BD	BD	BD	BD	BD	BD	BD	BD	BD	BD	BE	BE	CO	CO	R	R	BE	BE	BE	CO	CO	CO	CO	R	R	R	BE	BE	BE	BD	BD	BD	BD	BE	R	R	R	I	I		
NUMERO DE MICROCICLOS		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44		750 R
TIPOS DE MICROCICLOS		C	C	R	C	C	C	C	CH	R	C	C	CH	C	A	C	CO	CO	Co	Co	R	R	A	C	CO	CO	CO	CO	CO	R	CH	R	C	C	CH	R	C	C	C	CH	R	R	R	C	C		
DIAS x MICROCICLOS		6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		263
UNIDAD x MICROCICLOS		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		263
VOLUMEN x MICROCICLOS	%	50%	70%	80%	66%	38%	47%	55%	65%	35%	60%	75%	55%	44%	26%	55%	67%	62%	37%	63%	69%	58%	41%	65%	55%	40%	26%	54%	43%	34%	41%	23%	38%	28%	34%	25%	32%	27%	21%	44%	47%	44%	47%	34%	38%		15326
	R	375	525	600	488	285	353	413	488	263	450	563	413	330	195	413	503	465	278	473	518	435	308	488	413	300	195	405	210	255	308	173	285	210	255	188	240	203	158	330	353	330	353	255	285		
ARRANQUE	%	27%	28%	30%	29%	29%	28%	26%	29%	29%	27%	29%	26%	25%	34%	26%	29%	28%	29%	28%	28%	27%	24%	29%	26%	25%	34%	26%	24%	29%	24%	32%	29%	34%	29%	34%	29%	34%	32%	24%	28%	24%	28%	29%	25%		27,0%
	R	101	147	180	142	83	99	107	142	76	122	163	107	83	66	107	146	130	81	132	145	117	74	142	107	75	66	105	50	74	74	55	83	71	74	64	70	69	51	79	99	79	99	74	71		4136
ENVIÓN	%	30%	32%	33%	30%	31%	31%	28%	30%	31%	28%	30%	28%	27%	36%	28%	30%	29%	31%	29%	32%	28%	26%	30%	28%	27%	36%	28%	26%	31%	26%	34%	31%	36%	31%	36%	31%	36%	34%	28%	31%	26%	31%	31%	27%		28,9%
	R	113	168	198	146	88	109	116	146	82	126	169	116	89	70	116	151	135	86	137	166	122	80	146	116	81	70	113	55	79	80	59	88	76	79	68	74	73	54	86	109	86	109	79	77		4430
CUCLILLA	%	22%	23%	25%	23%	20%	20%	23%	23%	19%	24%	23%	23%	22%	15%	23%	23%	22%	19%	24%	23%	24%	22%	23%	23%	22%	15%	23%	22%	19%	22%	18%	19%	15%	19%	15%	19%	15%	18%	22%	20%	22%	22%	19%	22%		20,9%
	R	83	121	150	112	57	71	95	112	50	108	129	95	73	29	95	116	102	53	114	119	104	68	112	95	66	29	93	46	48	68	31	54	32	48	28	46	30	28	73	71	73	78	48	63		3205
HALÓN	%	21%	17%	12%	18%	20%	21%	23%	18%	21%	21%	18%	23%	26%	15%	23%	18%	21%	21%	19%	17%	21%	28%	18%	23%	26%	15%	23%	28%	21%	28%	16%	21%	15%	21%	15%	21%	15%	16%	28%	21%	28%	19%	21%	26%		19,7%
	R	78	89	72	88	57	74	95	88	55	94	102	95	85	30	95	90	98	58	90	88	92	86	88	95	78	30	94	59	54	86	28	60	31	54	28	50	31	25	92	74	92	67	54	74		3015
V. DE TÉCNICA	%	57%	60%	63%	59%	60%	59%	54%	59%	60%	55%	59%	54%	52%	70%	54%	59%	57%	60%	57%	60%	55%	50%	59%	54%	52%	70%	54%	50%	60%	50%	66%	60%	70%	60%	70%	60%	70%	66%	50%	59%	50%	59%	60%	52%		55,9%
V. DE FUERZA	%	43%	40%	37%	41%	40%	41%	46%	41%	40%	45%	41%	46%	48%	30%	46%	41%	43%	40%	43%	40%	45%	50%	41%	46%	48%	30%	46%	50%	40%	50%	34%	40%	30%	40%	30%	40%	30%	34%	50%	41%	50%	41%	40%	48%		44,1%
Volumen x mesosiclos	h	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		528
COMPETENCIAS FUNDAMENTALES																	05 punto nacional sub 23 y mayo									NACIONAL SUB 13,15,17																							
CHEQUEOS OFICIALES O FOGUEOS									CH				CH										CH			CH						CH				CH					CH						
TESTS PEDAGÓGICOS									PDG				PFG										PDG			PDG						PDG				PDG					PDG						
TEST DE MAXIMALES		MAX				MAX					MAX				MAX				MAX				MAX				MAX				MAX				MAX				MAX							
PRUEBAS PSICOLÓGICAS					PSG					PSG				PSG					PSG				PSG					PSG				PSG				PSG					PSG				PSG		
PRONOSTICO															97%				98%				100%																100%					100%			

Cra. 11 Villa Olímpica Celular 3160534370
E-MAIL info@icdtcaqueta.gov.co www.icdtcaqueta.gov.co
Florencia – Caquetá - Colombia

2. evidencia fotográfica de las sesiones de entrenamiento



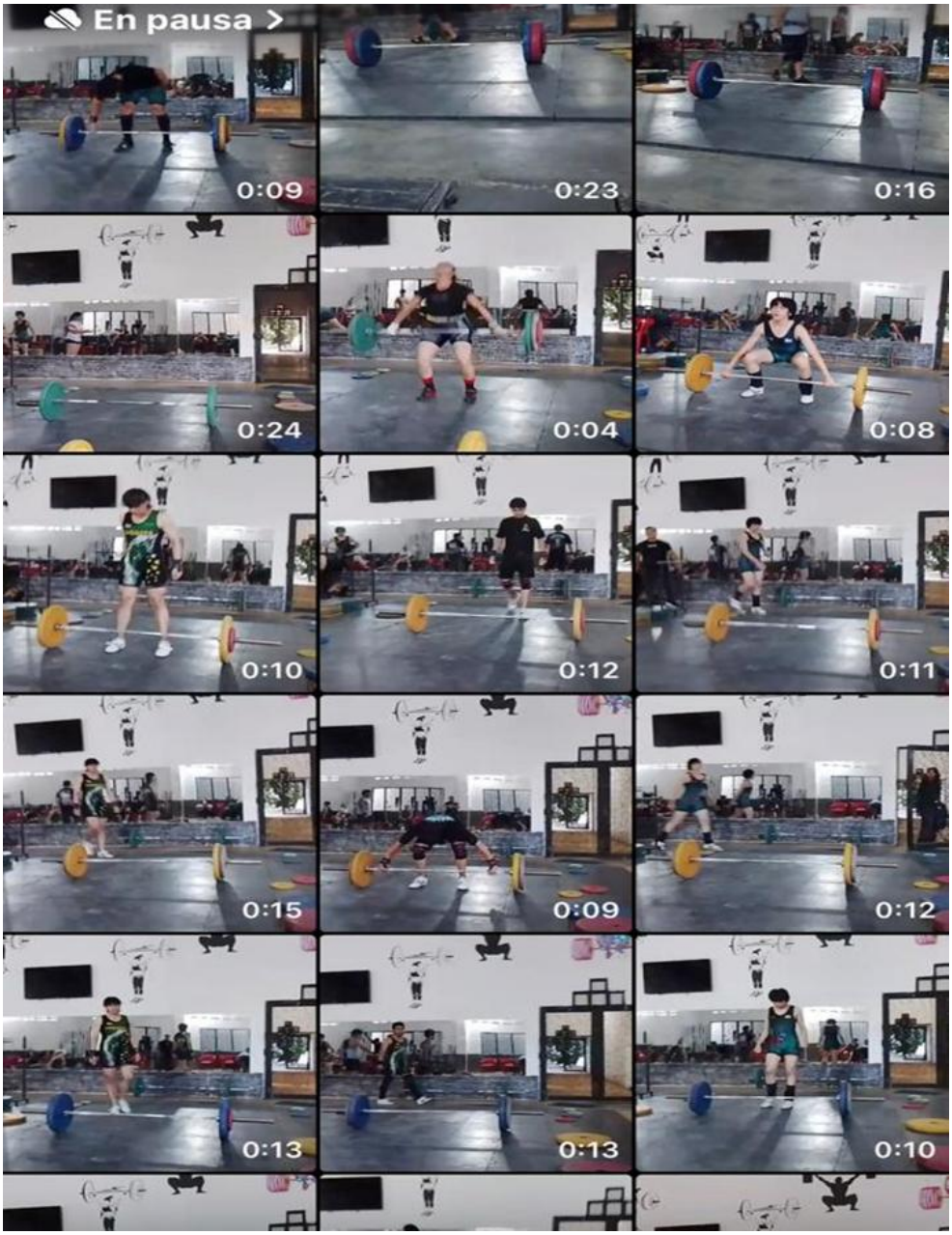




INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

Indique las pruebas o controles, test pedagógicos, técnicos, físicos realizados, y realice un breve análisis de estos.

2. evidencia fotográfica de controles o chequeos oficiales



INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

CATEGORIA SUB 13

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	FELIPE ROMERO
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 50
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 13

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	72
MARCA	25	29	32	32	35	40	43	40	

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	STIVEN PEREZ
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 45
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 13

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	90
MARCA	35	38	42	38	43	45	52	52	

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	DANNA VICTORIA FONEGRA
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 53
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 13

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	80
MARCA	30	35	35	35	43	45	50	45	

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	SHIRLEY GRAZÓN
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	63
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 13

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	70
MARCA	35	38	40	40	43	45	50	45	

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	EDWIN ORTIZ
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 65
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 13

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	90
MARCA	35	40	42	40	45	50	52	50	

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	JOHAN ALEXIS OSSA
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 79
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 13

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	86
MARCA	35	38	42	38	45	50	52	48	

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	DANNA SOFIA
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 15

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	76
MARCA	35	38	40	38	40	45	50	45	

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

CATEGORIA SUB-15, 17, 20

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	NICOLAS OROZCO
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 65
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 15

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	
MARCA	45	50	55	50	65	70	75	75	125

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	JUAN CASTRO
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 88
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 15

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	
MARCA	80	90	90	90	100	105	110	105	195

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	XIOMARA CARDOZO
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 69
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 15

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	
MARCA	45	50	54	50	50	60	65	60	110

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	MARIANGEL MARTINEZ
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 52
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 17

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	
MARCA	40	45	50	45	50	50	55	55	100

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	ANA
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 76
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 15

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	
MARCA	25	30	35	30	35	40	40	40	70

INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ

COORDINACIÓN DE DEPORTE ASOCIADO Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA

INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	JULIAN MORA
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 79
ENTRENADOR	CESAR LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 17

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	
MARCA	55	60	60	60	70	75	80	80	125

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	LAURA FRANCO
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 58
ENTRENADOR	CESAR LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 17

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	
MARCA	37	41	45	41	45	50	55	50	91

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	TATIANA SILVA
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	86
ENTRENADOR	CESAR LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 17

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	
MARCA	55	60	60	60	60	65	70	65	125

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	KEIRY PENAGOS
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 47
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 17

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	
MARCA	40	45	50	45	50	55	60	55	100

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	VALENTINA MAHECHA
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 77
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 20

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	
MARCA	55	60	63	60	75	80	82	82	142

60

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	ANGIE XIOMARA YUSTES
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 77
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 20

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	
MARCA	60	65	65	65	75	80	80	75	140

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	CAMILO
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 67
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 17

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	
MARCA	70	73	76	73	95	95	100	95	155

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	DAVID
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 67
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 17

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	
MARCA	40	45	50	45	50	55	60	60	105

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	DAMIAN
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 67
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 17

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	
MARCA	40	45	50	45	50	55	65	55	100

SEGUIMIENTO DEL CONTROL DE MARCA	
NOMBRE	MICHEL
DEPORTE	LEVANTAMIENTO DE PESAS
DIVISIÓN DE PESO	HASTA 67
ENTRENADOR	CESAR AUGUSTO LUGO
FECHA NACIMIENTO	
CATEGORIA	SUB 17

MODALIDAD	ARRANQUE				ENVIÓN				TOTAL
No. INTENTOS	1	2	3	> MARCA	1	2	3	> MARCA	
MARCA	30	35	35	35	35	40	45	40	75

2. Indique las pruebas o controles, test pedagógicos, técnicos, físicos realizados, y realice un breve análisis de estos.

SOCIALIZACION DE NORMATIVOS MENSUALES Y PROYECCION INDIVIDUALIZADA

