

Versión 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo
Metodológico.



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA



SEGUIMIENTO FOTOGRAFICO GIMNASIO MUNICIPAL 2026

NOMBRE DEL ENTRENADOR :		EDISON CHITIVA QUINTERO	MES	JUNIO
LUGAR O ZONA		GIMNASIO MUNICIPAL COTA	NUMERO DE USUARIOS	50 A 60 PERSONAS POR HORA
NIVEL		BASICO INTERMEDIO	OBJETIVO DEL MES	FORTALECER Y DESARROLLAR HABILIDADES, FUERZA DE LOS USUARIOS
SEMANA	EVIDENCIA FOTOGRAFICA		DESCRIPCION	
1	 martes, 2 de junio de 2026, 19:04:04		EN EL MES DE ABEIL DEL PRESENTE AÑO SE REALIZO APOYO EN LA ZONA DE PESAS GUANDO Y ENSEÑÁNDOLES A LOS USUARIOS A REALIZAR UNA BUENA EJECUCION DE LOS EJERCICIOS EN LAS DIFERENTES MAQUINAS QUE PODEMOS ENCONTRAR EN DICHA ZONA DE ENTRENAMIENTO.	
2	 miércoles, 10 de junio de 2026, 18:50:24		EN EL MES DE ABRIL DEL PRESENTE AÑO SE REALIZO APOYO EN LA ZONA DE MUSCULACION GUIANDO A LOS USUARIOS A REALIZAR UNA MEJOR TECNICA DEL EJERCICIO	
3	 viernes, 12 de junio de 2026, 19:35:16		SE REALIZA RESPECTIVO ACOMPAÑAMIENTO A LOS USUARIOS EN LA ZONA DE PESAS , ADICIONAL SE REALIZAN ACTIVIDADES DE DONDE SE LE GUIA Y ENSEÑA AL USUARIO COMO SE PUEDEN REALIZAR VARIACIONES DE LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOPARA UNA MEJOR ADAPTACION Y LOGRAR UN DESCANSO PARA LOS GRUPOS MUSCULARES TRABAJADOS	
4	 lunes, 22 de junio de 2026 06:17:20 4.8094N 74.1032W # 10-76 Carrera 6 Cota Cundinamarca Edison Chitiva		SE REALIZA ACOMPAÑAMIENTO Y GUIA A LOS USUARIOS EN LA EJECUCION DE EJERCICIOS DE BAJA Y ALTA INTENSIDAD,EN ESTE CASO SE REALIZA RESPECTIVAS VARIACIONES EN LAS EJECUCIONES DEL EJERCICIO FORTALECIENDO EL ABDOMEN Y SE REALIZAN TRABAJOS EN TODO EL CORE.	
Observaciones				
				
FIRMA DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				

$$S_{A-} - 11A-$$

Version 2
Enero-2026
Elabora: Equipo Metodológico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

[illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible]

Sabado 13-2026 7am-11am

[illegible]

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biclivate, centro de estimulación temprana y juegos autóctonos

[illegible]

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

[illegible]

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes	Hora			
Fecha (Día-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
16/06/26	1400	Felipe Salas	81111549	3126294493	Pasos	Sanitas	[Firma]
16/06/26	1400	Alfonso Salas	1004928123	3001170127	Pasos	Sanitas	[Firma]
16-06-26	4:00	Paralelo USARA	1023015780	3123015781	Pasos	Sanitas	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	2:10	Diego Rojas	11721911	3120885000	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	2:00	Fernando Rodríguez	1004640000	3111633411	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	2-9	Nelson Carrizo	26509506	3744204477	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	2-10	Valentina Quevedo	07050820	320923254	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	2:10	Miguel Rojas	312726	30069121	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16/06/26	5:00pm	Andrés Salas	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16/06/26	4:00pm	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	1:10	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	1:10	Emiliano Rivera	1004928123	3126294493	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4	ANA MORA	1119090111	3126294493	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Andrés Mosquera	100008091	3153381821	Pasos	Unión F&B	[Firma]
16-06-26	4:00	Valentina Quevedo	1004928123	3001170127	Pasos		

5A-11a

Jan - Mar

[illegible]

2 pm - 8 pm

[illegible]



Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactiva, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

[illegible]

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

[illegible]



Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

[illegible]

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes	Fecha		Hora		
Fecha (Día-mes-año)	Horas de Ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono/Celular	Zona o lugar	Eps	Firma	
19-06-26	10:00	Olga Cruz	23866397	3124981253	Candío	Compensar	Olga Cruz	
19-06-26	10:00	Quintero Alvarado	80821280	3118133723	Candío	Compensar	Quintero Alvarado	
19-06-26	10:00	LESAR MORALES	29951553	3174115872	Peso	PHAR	LESAR MORALES	
19-06-26	10:00	Felipe Alberto Benavides	19444732	3116120356	Cordón/peso	Compensar	Felipe Alberto Benavides	
19-06-26	10:00	María Isabel Guzmán	39526404	3506676786	Cordón/peso	Compensar	María Isabel Guzmán	
19-06-26	10:10	Diana Selwyn de	5893990	3153225111	Candío/peso	Compensar	Diana Selwyn de	
19-06-26	10:30	María Castillo	20401408	3118148603	Peso	Sanfco	María Castillo	
19-06-26	10:00	Joan Mandrita	20714370	3001523295	Peso	Sanfco	Joan Mandrita	
			Junio - 19-026					
			5am - 11am					
		Yolanda Camila Balcarlos	1070916711	7103540719	2:00 pm	Farmy	Yolanda Camila Balcarlos	
		Valentina Quevedo C	7072638820	3207123221	Peso	Compensar	Valentina Quevedo C	
		Fernanda Rodriguez	1072640836	3144635149	Peso	Compensar	Fernanda Rodriguez	
19-06-26	2:00	Wendy Dominguez	25173612	3006952154	Peso	Farmy	Wendy Dominguez	
19-06-26	5:00	Liliana Araya	1070916711	7103540719	Peso	Farmy	Liliana Araya	
19-06-26	3:00	Valeria Rojas	20800177	277320807	Peso	Farmy	Valeria Rojas	
19-06-26	3:00	Valeria Rojas	20800177	277320807	Peso	Farmy	Valeria Rojas	
19-06-26	3:30 pm	Nazareno	20800177	277320807	Peso	Farmy	Nazareno	
19-06-26	16:00	Felipe Soler	20800177	277320807	Peso	Farmy	Felipe Soler	
19-06-26	16:00	Stefania	20800177	277320807	Peso	Farmy	Stefania	
19-06-26	7:30	Edith Rivera	20800177	277320807	Peso	Farmy	Edith Rivera	
19-06-26	4:00	Diego	20800177	277320807	Peso	Farmy	Diego	
19-06-26	4:00	Diego	20800177	277320807	Peso	Farmy	Diego	
19-06-26	4:00	Diego	20800177	277320807	Peso	Farmy	Diego	
19-06-26	4:30	Diego	20800177	277320807	Peso	Farmy	Diego	
19-06-26	4:30	Diego	20800177	277320807	Peso	Farmy	Diego	
Firma del Entrenador			Firma del Entrenador					



Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

[illegible]

Sabado 20-2026 7Am-11Am

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

[illegible]

Junio - 22-026

5am - 11am

Version 2
Enero-2026
Elaboro: Equipo Metodológico.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador		Mes		Hora			
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de Identidad	Teléfono / Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
22-06-26	5:00 AM	Deivid Hermandy	1020926028	3115441806	PESAS	SAM	Deivid
22-6-026	5:00 AM	Brayan Jaramillo	1072208200	3274542060	PESAS	FAM	Brayan
22-6-026	5am	José Rada	72013020	3126780657	PESAS	FAM	José
22-06-26	5:00 AM	Vanessa Ramírez	1072655378	3006178527	PESAS	SAM	Vanessa
22-06-26	5:00 AM	Rafael Cuellar	80664702	7119895576	PESAS	SAM	Rafael
22-6-026	5 AM	Cielo Moreno	32723424	3017223889	PESAS	PAMISAM	Cielo
22-6-26	5:00	Paulo Amador	77628221	314290227	PESAS	FAM	Paulo
22/06/26	5:10	Orly Uribe	96175101	350540109	PESAS	FAM	Orly
22/06/26	5:15	Franco Pineda	1075021134	34601355	PESAS	FAM	Franco
22 Jun	5:15	Blayne Roldán	1070725811	-	PESAS	SAM	Blayne
22/06/26	5:20	Fabiano Sierra Puma	101925715	3219399790	PESAS	FAM	Fabiano
22-06-26	5:30	Óscar Pineda	1076224898	32094020X	PESAS	FAM	Óscar
22-06-26	6	Juan Carlos Quiroga	13468415	3172011861	PESAS	NEPS	Juan
22-06-26	6	Juan José Quiroga	1090923538	3209953332	PESAS	Nueva EPS	Juan
22-06-26	6:00	Nelson Monge	74488081	-	PESAS	COMPOS	Nelson
22-06-26	6:00	Juan Pablo Pineda	101167236	3250604741	PESAS	COMPOS	Juan
22-06-26	6:00	Daniel Guzmán	1012361547	3218008596	PESAS	SAM	Daniel
" "	"	Julia Guzmán	34172257	300711222	PESAS	Campo	Julia
22-6-26	6:00 AM	Ana Uribe	53061125	3152663151	PESAS	SAM	Ana
22-6-26	6	Famir Ortiz	01844090	3124573255	PESAS	SAM	Famir
22-06-26		Famir Ortiz	10170061	302222256	PESAS	SAM	Famir
22-06-26		Famir Ortiz	2100030	320306063	PESAS	SAM	Famir
22-06-26	6:30	Cephus Uribe	20401373	3114669124	PESAS	CP	Cephus
22-06-26	6:30	Nelson Pineda	26655671	311465561	PESAS	SAM	Nelson
22-06-26	6:30	Famir Ortiz	52516704	3125736406	PESAS	SAM	Famir
22-06-26	7:00	Famir Ortiz	101440450	317207777	PESAS	SAM	Famir
22-6-26	7:00	Famir Ortiz	28447793	3193596837	PESAS	SAM	Famir

Firma del Entrenador

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

[illegible]

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrador			Mes	Teléfono Celular	Zona o lugar	Espec	Nota
Fecha	Día	Hora de entrada	Documento de identidad				
23-06-26	26	1:00	101215151	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	2:00	101215152	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	2:15	101215153	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	2:30	101215154	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	2:45	101215155	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	3:00	101215156	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	3:15	101215157	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	3:30	101215158	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	3:45	101215159	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	4:00	101215160	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	4:15	101215161	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	4:30	101215162	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	4:45	101215163	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	5:00	101215164	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	5:15	101215165	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	5:30	101215166	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	5:45	101215167	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	6:00	101215168	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	6:15	101215169	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	6:30	101215170	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	6:45	101215171	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	7:00	101215172	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	7:15	101215173	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	7:30	101215174	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	7:45	101215175	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	8:00	101215176	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	8:15	101215177	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	8:30	101215178	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	8:45	101215179	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	9:00	101215180	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	9:15	101215181	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	9:30	101215182	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	9:45	101215183	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	10:00	101215184	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	10:15	101215185	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	10:30	101215186	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	10:45	101215187	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	11:00	101215188	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	11:15	101215189	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	11:30	101215190	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	11:45	101215191	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	12:00	101215192	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	12:15	101215193	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	12:30	101215194	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	12:45	101215195	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	13:00	101215196	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	13:15	101215197	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	13:30	101215198	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	13:45	101215199	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	14:00	101215200	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	14:15	101215201	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	14:30	101215202	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	14:45	101215203	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	15:00	101215204	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	15:15	101215205	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	15:30	101215206	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	15:45	101215207	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	16:00	101215208	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	16:15	101215209	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	16:30	101215210	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	16:45	101215211	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	17:00	101215212	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	17:15	101215213	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	17:30	101215214	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	17:45	101215215	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	18:00	101215216	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	18:15	101215217	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	18:30	101215218	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	18:45	101215219	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	19:00	101215220	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	19:15	101215221	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	19:30	101215222	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	19:45	101215223	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	20:00	101215224	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	20:15	101215225	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	20:30	101215226	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	20:45	101215227	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	21:00	101215228	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	21:15	101215229	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	21:30	101215230	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	21:45	101215231	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	22:00	101215232	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	22:15	101215233	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	22:30	101215234	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	22:45	101215235	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	23:00	101215236	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	23:15	101215237	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	23:30	101215238	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	23:45	101215239	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	24:00	101215240	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	24:15	101215241	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	24:30	101215242	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	24:45	101215243	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	25:00	101215244	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	25:15	101215245	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	25:30	101215246	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	25:45	101215247	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	26:00	101215248	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	26:15	101215249	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	26:30	101215250	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	26:45	101215251	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	27:00	101215252	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	27:15	101215253	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	27:30	101215254	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	27:45	101215255	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	28:00	101215256	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	28:15	101215257	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	28:30	101215258	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	28:45	101215259	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	29:00	101215260	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	29:15	101215261	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	29:30	101215262	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	29:45	101215263	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	30:00	101215264	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	30:15	101215265	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	30:30	101215266	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	30:45	101215267	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	31:00	101215268	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	31:15	101215269	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	31:30	101215270	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	31:45	101215271	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	32:00	101215272	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	32:15	101215273	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	32:30	101215274	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	32:45	101215275	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	33:00	101215276	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	33:15	101215277	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	33:30	101215278	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	33:45	101215279	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	34:00	101215280	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	34:15	101215281	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	34:30	101215282	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	34:45	101215283	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	35:00	101215284	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	35:15	101215285	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	35:30	101215286	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	35:45	101215287	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	36:00	101215288	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	36:15	101215289	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	36:30	101215290	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	36:45	101215291	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	37:00	101215292	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	37:15	101215293	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	37:30	101215294	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	37:45	101215295	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	38:00	101215296	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	38:15	101215297	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	38:30	101215298	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	38:45	101215299	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	39:00	101215300	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	39:15	101215301	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	39:30	101215302	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	39:45	101215303	310273730	Parque	Esper	
23-06-26	26	40:00	101215304	310273730	Parque	Esper	</

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador		Mes		Hora		Eje		Firma	
Fecha (Día-mes-año)	Hora de Ingreso	Nombre y Apellido	Documento de Identidad	Teléfono Celular	Zona o lugar				
23-06-2024	1:12	Alondra A. Peláez	31 919 9723	3141082999					
23-06-2024	1:12	Valeria Peláez	10194003	31996859					
23-06-2024	5:00	Ayana de Wela	103990072	3103301110					
23-06-2024	5:00	Mayra Afrano	20455559	3016276997					
23-06-2024	5:00	Camilo Ganelegay	92022195	319161110					
23-06-2024	5:00	Adriana Rojas	19 239776						
23-06-2024	6:30	Juliett Romo-D	310611270	313117110					
23-06-2024	6:30	Jaime Romero	312221003	31996859					
23-06-2024	6:30	Kevin Gomez	3029424	31996859					
23-06-2024	6:30	Karen Sleight	102935111	311108001					
23-06-2024	6:30	Nancy Sereen	31201605	3011155110					
23-06-2024	6:30	Spencer Wang	102913053	31996859					
23-06-2024	6:30	Juan Perez	100116121	301962658					
23-06-2024	6:30 PM	David Delgado	163203307	31996859					
23-06-2024	6:30 PM	Ricardo Ramirez	16114782	31996859					
23-06-2024	6:30 PM	Wendy Winkler	31211111	31996859					
23-06-2024	6:30 PM	Yany	92022195	319161110					
23-06-2024	6:30 PM	Adriana Rojas	19 239776						
23-06-2024	6:30 PM	Valeria Peláez	10194003	31996859					
23-06-2024	6:30 PM	Mayra Afrano	20455559	3016276997					
23-06-2024	6:30 PM	Camilo Ganelegay	92022195	319161110					
23-06-2024	6:30 PM	Adriana Rojas	19 239776						
23-06-2024	6:30 PM	Valeria Peláez	10194003	31996859					
23-06-2024	6:30 PM	Mayra Afrano	20455559	3016276997					
23-06-2024	6:30 PM	Camilo Ganelegay	92022195	319161110					
23-06-2024	6:30 PM	Adriana Rojas	19 239776						

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

[illegible]

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrevistador			Mes		Hora		San. Nam.	
Fecha	Ona	Hora de	Nombre y Apellidos	Documento de	Telefono	Zona o lugar	Epo	Forma
registro		inicio		identificacion				
23-06-26	8:20	9:00	Lucas	111 858 866	31354868	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	1010 4146172	320106498	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	71332187	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	201 235 84	310236496	Occidente	Tempana	Tempana
23-06-26	9:00		Diego Lopez	116 406 066	302363239	Occidente	Tempana	Tem

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

[illegible]

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactivate, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mos	Hora			
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
23-06-26	6:30	Uribe Cesar	41637878	301706116		Sudo Talca	Cecesar
23-06-26	7:00	Hidalgo Alfonso	20401078			Genitos	Alfonso
23-06-26	7:00	Chavez Enrique				Genitos	Enrique
23-06-26	7:00	Salazar Hector	800001777	72290862		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Alvarez Hector	607419219	254858186		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Kumar Carlos	163612271			Genitos	Kumar
23-06-26	7:00	Herrera Catalina	80665227			Genitos	Catalina
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	80663333			Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	103707451			Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Felipe Hurtado		227401117		Genitos	Felipe
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	12582331	318520		Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	304212468	60309249		Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Uribe Cesar	41637878	301706116		Genitos	Cecesar
23-06-26	7:00	Hidalgo Alfonso	20401078			Genitos	Alfonso
23-06-26	7:00	Chavez Enrique				Genitos	Enrique
23-06-26	7:00	Salazar Hector	800001777	72290862		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Alvarez Hector	607419219	254858186		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Kumar Carlos	163612271			Genitos	Kumar
23-06-26	7:00	Herrera Catalina	80665227			Genitos	Catalina
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	80663333			Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	103707451			Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Felipe Hurtado		227401117		Genitos	Felipe
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	12582331	318520		Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	304212468	60309249		Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Uribe Cesar	41637878	301706116		Genitos	Cecesar
23-06-26	7:00	Hidalgo Alfonso	20401078			Genitos	Alfonso
23-06-26	7:00	Chavez Enrique				Genitos	Enrique
23-06-26	7:00	Salazar Hector	800001777	72290862		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Alvarez Hector	607419219	254858186		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Kumar Carlos	163612271			Genitos	Kumar
23-06-26	7:00	Herrera Catalina	80665227			Genitos	Catalina
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	80663333			Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	103707451			Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Felipe Hurtado		227401117		Genitos	Felipe
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	12582331	318520		Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	304212468	60309249		Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Uribe Cesar	41637878	301706116		Genitos	Cecesar
23-06-26	7:00	Hidalgo Alfonso	20401078			Genitos	Alfonso
23-06-26	7:00	Chavez Enrique				Genitos	Enrique
23-06-26	7:00	Salazar Hector	800001777	72290862		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Alvarez Hector	607419219	254858186		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Kumar Carlos	163612271			Genitos	Kumar
23-06-26	7:00	Herrera Catalina	80665227			Genitos	Catalina
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	80663333			Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	103707451			Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Felipe Hurtado		227401117		Genitos	Felipe
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	12582331	318520		Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	304212468	60309249		Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Uribe Cesar	41637878	301706116		Genitos	Cecesar
23-06-26	7:00	Hidalgo Alfonso	20401078			Genitos	Alfonso
23-06-26	7:00	Chavez Enrique				Genitos	Enrique
23-06-26	7:00	Salazar Hector	800001777	72290862		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Alvarez Hector	607419219	254858186		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Kumar Carlos	163612271			Genitos	Kumar
23-06-26	7:00	Herrera Catalina	80665227			Genitos	Catalina
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	80663333			Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	103707451			Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Felipe Hurtado		227401117		Genitos	Felipe
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	12582331	318520		Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	304212468	60309249		Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Uribe Cesar	41637878	301706116		Genitos	Cecesar
23-06-26	7:00	Hidalgo Alfonso	20401078			Genitos	Alfonso
23-06-26	7:00	Chavez Enrique				Genitos	Enrique
23-06-26	7:00	Salazar Hector	800001777	72290862		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Alvarez Hector	607419219	254858186		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Kumar Carlos	163612271			Genitos	Kumar
23-06-26	7:00	Herrera Catalina	80665227			Genitos	Catalina
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	80663333			Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	103707451			Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Felipe Hurtado		227401117		Genitos	Felipe
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	12582331	318520		Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	304212468	60309249		Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Uribe Cesar	41637878	301706116		Genitos	Cecesar
23-06-26	7:00	Hidalgo Alfonso	20401078			Genitos	Alfonso
23-06-26	7:00	Chavez Enrique				Genitos	Enrique
23-06-26	7:00	Salazar Hector	800001777	72290862		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Alvarez Hector	607419219	254858186		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Kumar Carlos	163612271			Genitos	Kumar
23-06-26	7:00	Herrera Catalina	80665227			Genitos	Catalina
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	80663333			Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	103707451			Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Felipe Hurtado		227401117		Genitos	Felipe
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	12582331	318520		Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	304212468	60309249		Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Uribe Cesar	41637878	301706116		Genitos	Cecesar
23-06-26	7:00	Hidalgo Alfonso	20401078			Genitos	Alfonso
23-06-26	7:00	Chavez Enrique				Genitos	Enrique
23-06-26	7:00	Salazar Hector	800001777	72290862		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Alvarez Hector	607419219	254858186		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Kumar Carlos	163612271			Genitos	Kumar
23-06-26	7:00	Herrera Catalina	80665227			Genitos	Catalina
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	80663333			Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	103707451			Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Felipe Hurtado		227401117		Genitos	Felipe
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	12582331	318520		Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	304212468	60309249		Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Uribe Cesar	41637878	301706116		Genitos	Cecesar
23-06-26	7:00	Hidalgo Alfonso	20401078			Genitos	Alfonso
23-06-26	7:00	Chavez Enrique				Genitos	Enrique
23-06-26	7:00	Salazar Hector	800001777	72290862		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Alvarez Hector	607419219	254858186		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Kumar Carlos	163612271			Genitos	Kumar
23-06-26	7:00	Herrera Catalina	80665227			Genitos	Catalina
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	80663333			Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	103707451			Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Felipe Hurtado		227401117		Genitos	Felipe
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	12582331	318520		Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	304212468	60309249		Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Uribe Cesar	41637878	301706116		Genitos	Cecesar
23-06-26	7:00	Hidalgo Alfonso	20401078			Genitos	Alfonso
23-06-26	7:00	Chavez Enrique				Genitos	Enrique
23-06-26	7:00	Salazar Hector	800001777	72290862		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Alvarez Hector	607419219	254858186		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Kumar Carlos	163612271			Genitos	Kumar
23-06-26	7:00	Herrera Catalina	80665227			Genitos	Catalina
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	80663333			Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	103707451			Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Felipe Hurtado		227401117		Genitos	Felipe
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	12582331	318520		Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	304212468	60309249		Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Uribe Cesar	41637878	301706116		Genitos	Cecesar
23-06-26	7:00	Hidalgo Alfonso	20401078			Genitos	Alfonso
23-06-26	7:00	Chavez Enrique				Genitos	Enrique
23-06-26	7:00	Salazar Hector	800001777	72290862		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Alvarez Hector	607419219	254858186		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Kumar Carlos	163612271			Genitos	Kumar
23-06-26	7:00	Herrera Catalina	80665227			Genitos	Catalina
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	80663333			Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	103707451			Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Felipe Hurtado		227401117		Genitos	Felipe
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	12582331	318520		Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	304212468	60309249		Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Uribe Cesar	41637878	301706116		Genitos	Cecesar
23-06-26	7:00	Hidalgo Alfonso	20401078			Genitos	Alfonso
23-06-26	7:00	Chavez Enrique				Genitos	Enrique
23-06-26	7:00	Salazar Hector	800001777	72290862		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Alvarez Hector	607419219	254858186		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Kumar Carlos	163612271			Genitos	Kumar
23-06-26	7:00	Herrera Catalina	80665227			Genitos	Catalina
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	80663333			Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	103707451			Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Felipe Hurtado		227401117		Genitos	Felipe
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	12582331	318520		Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	304212468	60309249		Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Uribe Cesar	41637878	301706116		Genitos	Cecesar
23-06-26	7:00	Hidalgo Alfonso	20401078			Genitos	Alfonso
23-06-26	7:00	Chavez Enrique				Genitos	Enrique
23-06-26	7:00	Salazar Hector	800001777	72290862		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Alvarez Hector	607419219	254858186		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Kumar Carlos	163612271			Genitos	Kumar
23-06-26	7:00	Herrera Catalina	80665227			Genitos	Catalina
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	80663333			Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	103707451			Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Felipe Hurtado		227401117		Genitos	Felipe
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	12582331	318520		Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	304212468	60309249		Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Uribe Cesar	41637878	301706116		Genitos	Cecesar
23-06-26	7:00	Hidalgo Alfonso	20401078			Genitos	Alfonso
23-06-26	7:00	Chavez Enrique				Genitos	Enrique
23-06-26	7:00	Salazar Hector	800001777	72290862		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Alvarez Hector	607419219	254858186		Genitos	Hector
23-06-26	7:00	Kumar Carlos	163612271			Genitos	Kumar
23-06-26	7:00	Herrera Catalina	80665227			Genitos	Catalina
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	80663333			Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	103707451			Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Felipe Hurtado		227401117		Genitos	Felipe
23-06-26	7:00	Parsons Francisco	12582331	318520		Genitos	Francisco
23-06-26	7:00	Palencia Roberto	304212468	60309249		Genitos	Roberto
23-06-26	7:00	Uribe Cesar	41637878	301706116		Genitos	Cecesar
23-06-26	7:00	Hidalgo Alfonso					

2pm - 8pm

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

[illegible]

Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactive, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

[illegible]

5am-11am

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

[illegible]



Control de asistencia diaria Gimnasio, HEVS, actividades musicalizadas, biciactive, centro de estimulación temprana y juegos autoctonos

Nombre del Entrenador			Mes		Hora		
Fecha (Día-mes-año)	Hora de ingreso	Nombres y Apellidos	Documento de identidad	Teléfono /Celular	Zona o lugar	Eps	Firma
24/06/26	6.Pm	Ginet Granados	1019987544	323659877	- - - -	- - -	Ginet.
24/06/26	6:PM	Sharick Canales	1020912051	3246698080			Sharick
24/06/26	6:PM	Cosley Becerra	1016033607	3104099386		Saldotal	Cosley
24/6-26	6:PM	Jefri Queral-	70702744	3765240144		Compensur	Jefri
24/6-26	6:PM	Jenny C	50187000	3203450077			
24/06/26	6pm	Bismantina	52401011	317419100		Alema l.	Bm
24-06-26	7 PM	ANA maria F.	1018090517	317400025		Sanitas	Anamaria
24-06-26	7pm	Hiolay Lyons	20401080	3012061165		sanitas	Hiolay
24/06-26	7 pu	Gloria Rodriguez		31181755458		Sana	Gloria
"	"	Amila Rodriguez	93022195	3238389182	PESAS	"	Amila
"	7:00	Luzlos Rozas	19399176		perez	Nuey	Luzlos
24-06-26	7:00	hen caceron	90663102	3246864803	DESCO	sabata	hen
24-06-26	7:00	Alfonso Ballesteros					Alfonso
24-06-26	7:00	Alfonso Ballesteros	107574516		Petu	Symida	Alfonso
24-06-26	7:00	Alfonso Ballesteros	5076372		Pagu	Pamela	Alfonso
24-06-26	7:00	Alfonso Ballesteros	1068910678		Pac		Alfonso
24-06-26	7:00	Alfonso Ballesteros	80400				Alfonso
24-06-26	7:00	Alfonso Ballesteros					Alfonso
24/06/26	7pm	Alfonso Ballesteros	1005066	2344792	ferr	nue	Alfonso
24/06/26	7:00 PM	Alfonso Ballesteros	107574516	317400025	pesa	3.2010	Alfonso
24/06/26	7 PM	Alfonso Ballesteros	1068910678	317417407			Alfonso
Firma del Entrenador							

Versión 2 Enero 2026 Elabore: Equipo Metodológico.				INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA			
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE							
NOMBRE DEL ENTRENADOR				EDISON CHITIVA QUINTERO			
MES				JUNIO			
OBJETIVO MENSUAL				GUIAR Y ENSEÑAR AL USUARIO AL USO DE APROPIADO DE LAS MÁQUINAS E IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO			
Día	Fecha	Hora de inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE		
L u n e s	1/06/2026	14.00	20:00	REALIZAR LA ADAPTACIÓN AL EJERCICIO GENERANDO UN TRABAJO PROGRESIVO TANTO EN CARGAS Y REPETICIONES	Fase Inicial: realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio		
					Fase Final:Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento abdomen		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: realizaremos elevaciones de piernas alternas juntas realizando una flexion de rodillas al pecho con una intensidad de ejercicio de doce repeticiones por cuatro series. *** se realizaran planchas isometricas por un tiempo de cuarenta y cinco segundos por cuatro series con un minuto y medio		
M a r t e s	2/06/2026	2:00:00 p. m.	20:00	REALIZAR LA ADAPTACIÓN AL EJERCICIO GENERANDO UN TRABAJO PROGRESIVO TANTO EN CARGAS Y REPETICIONES	Fase principal: Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo		
					Fase principal: Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo		
					Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (GLUTEOS)		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Se realizara ejercicio (hit truss) este ejercicio se efectuara con barra la cual la cargaremos en primera instancia con un peso minimo (5km) y en cada serie subiremos en peso, realizando un trabajo progresivo. ***se realizara sentadillas en la maquina smit con las pienes abiertas y puntas de pies hacia		
M i é r c o l e s	3/06/2026	2:00:00 p. m.	20:00	REALIZAR LA ADAPTACIÓN AL EJERCICIO GENERANDO UN TRABAJO PROGRESIVO TANTO EN CARGAS Y REPETICIONES	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal: Se generara trabajos progresivos (se aumentara de peso en cada repeticion) al igual al subir de pesos se disminuira el numero de repeticiones.		
					Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CUADRICEPS)		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: teniendo en cuenta que la usuaria tiene clara la forma de ejecutar elejercicio se realiza acompañamiento para dicha ejecucion valiando que el enfoque en este caso es para el cuadricep, donde al realizar ele ejercicio se tendra que bajar lo mas vertical posible para que toda la tensionmuscular se enfoque directamente en el cuadriceps y no en el gruteo que escuando realizamos el ejercicio con el pectoral un poco mas inclinadahacia el frente, este ejercicio se realizara alternando lado izquierdo y lado derecho dando como fin una serie las cuales se realizaran 4 con 12 repeticiones por cada pierna se tiene que tener presente que todo el ejercicio se procura tener el abdomen totalmente contraido para tener una mejor estabilidad y equilibrio ya que este es el primer estabilizador de nuestro cuerpo		
J u e v e s	4/06/2026	2:00:00 p. m.	20:00	REALIZAR LA ADAPTACIÓN AL EJERCICIO GENERANDO UN TRABAJO PROGRESIVO TANTO EN CARGAS Y REPETICIONES	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo		
					Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la session de entrenamiento (pectoral y triceps)		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: se inicia con la validacion del peso la cual el usuario sienta que le pesa pero que a la vez puede realizar entre 8 a 10 repeticiones con ese peso, seguido a esto se busca correguir la posicion de los pies que denben estar totalmente apoyados al piso, la barra se debera de tomar con las manos un poco mas ancho que los hombros, dando continuidad a la ejecucion el practicante o usuario debera hacer el levantamiento de la barra para sacarla del stop y poder iniciar con la actividad, cuando la barra se encuentra en el aire el usuario debera flexionar los codos llebando la mitad de la barra a su pecho teniendo en cuenta la elevacion debe ser pareja con los dos brazos, seguido a esto se realizara la respectiva elevacion de la barra teniendo presente que no se debe extender en su totalidad los brazos por lo cual debe dejar semiflexionado los codos. realizara 4 series con 8 O 10 reps		
V i e r n e s	5/06/2026	14:00	20:00	MEJORAR LA TÉCNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal:se realizara tiempo BURBIS (un minuto) generando saltos con pies juntos y movimmientos coordinados.		
					Fase Final:se realizan estiramientos (dos por cada grupo muscular trabajado)		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajaremos todo el core dando inicio con crons cortos con manos en los cuadriceps y los dedos anulares tendran que llegar a la punta de las rodillas*** se elevaran piernas y se realiza un ejercicio de isometria por un tiempo de (un minuto) *** se realizan 3 series de planchas isometricas por un tiempo de (un minuto) *** se realizan escaladores por un tiempo de (un minuto) tres series		
OBSERVACIONES:							
EDISON CHITIVA QUINTERO							
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				FIRMA			

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.				INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA			
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE							
NOMBRE DEL ENTRENADOR				EDISON CHITIVA QUINTERO			
MES				JUNIO			
OBJETIVO MENSUAL				PROMOVER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE APOYANDONOS EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL GIMNASIO			
Día	Fecha	Hora de Inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE		
L u n e s	8/06/2026	02:00PM	08:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)		
					Fase Inicial: se realizará una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparación y adaptación al ejercicio		
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximación al ejercicio para lograr un estímulo y preparación al ejecución final con el peso promedio		
					Fase Final: se realizará una marcha suave en la elíptica por 20 minutos con resistencia al 4 nivel para lograr un estímulo total en el tren inferior		
M a r t e s	9/06/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TÉCNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCIÓN EN CURSO	Fase Inicial: se realizará una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparación y adaptación al ejercicio		
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximación al ejercicio para lograr un estímulo y preparación al ejecución final con el peso promedio		
					Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades específicas que se ejercitaron en la sesión de entrenamiento (pectoral triceps)		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan trabajos en los tres planos para trabajar el pectoral (inclinado; declinado y plano) donde lo trabajaremos en primera instancia con mancuernas las cuales se llevaran hacia arriba en forma recta sin perder el control de las mismas, se generaran tres series de doce repeticiones.*** se realizaran extensiones de triceps tomando una mancuerna por encima de la cabeza con el brazo extendido, el cual se tendra que flexionar por detras de la cabeza realizando dose repeticiones a cuatro series		
M i é r c o l e s	10/06/2026	02:00PM	08:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	Fase Inicial: se realizará una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparación y adaptación al ejercicio		
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximación al ejercicio para lograr un estímulo y preparación al ejecución final con el peso promedio		
					Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades específicas que se ejercitaron en la sesión de entrenamiento (gluteos//femoral)		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizaran sancadas estaticas hacia atrás alternando los pies, primero el derecho vuelve al centro y va despues con el izquierdo, se realizaran proyecciones de quince repeticiones por cada pierna cuatro series... se realizaran sentadillas sumo con tres estaciones de pesos (peso bajo, medio y alto) en		
J u e v e s	11/06/2026	02:00PM	08:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	Fase Inicial: se realizará una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparación y adaptación al ejercicio		
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximación al ejercicio para lograr un estímulo y preparación al ejecución final con el peso promedio		
					Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades específicas que se ejercitaron en la sesión de entrenamiento (gluteos)		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizaran sancadas estaticas hacia atrás alternando los pies, primero el derecho vuelve al centro y va despues con el izquierdo, se realizaran proyecciones de quince repeticiones por cada pierna cuatro series... se realizaran sentadillas sumo con tres estaciones de pesos (peso bajo, medio y alto) en donde en cada una de ellas se realizaran un promedio de 8 repeticiones y este circuito se realizara por tres series.		
V i e r n e s	12/06/2026	02:00PM	08:00PM	REFORZAR APRENDISAJE DE TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS REALIZADOS EN LA SEMANA ANTERIOR	Fase Inicial: se realizará una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparación y adaptación al ejercicio		
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximación al aejercicio para lograr un estímulo y preparación al ejecución final con el peso promedio		
					Fase Final: se realizará una marcha suave en la elíptica por 20 minutos con resistencia al 4 nivel para lograr un estímulo total en el tren inferior		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicación de la ejecución del ejercicio, se realizará el ejercicio (peso muerto con mancuerna) en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano mano, se ubicaran los pies al ancho de los hombros de usuario, se ira llevando la barra desde la posición inicial (de pie) hacia las pantorrillas		
OBSERVACIONES:							
EDISON CHITIVA QUINTERO							
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				FIRMA			

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.				INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA			
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE							
NOMBRE DEL ENTRENADOR				EDISON CHITIVA QUINTERO			
MES				JUNIO			
OBJETIVO MENSUAL				PROMOVER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE APOYANDONOS EN LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA EN EL GIMNASIO			
Día	Fecha	Hora de Inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE		
					EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FISICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)		
L u n e s	15/06/2026	5:00:00 a. m.	11:00AM	MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio		
					Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la session de entrenamiento en este caso los cuadriceps y pantorrilla		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio, en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano se realizara un desplante con desplazamiento hacia delante aproximadamente de 10 a 13 pasos y retornar al punto de partida, se realizaran tres recorridos anteriormente mencionados.... se realizara sentadilla con apoyo en los talones el cual el usuario se tendra que parar en un borde de un disco el cual los talones quedaran encima y las puntas de los pies en el suelo, de alli de tomara una mancuerna a dos manos y se realizara la sentadilla profunda con una ejecucion de doce repeticiones por cuatro series.		
M a r t e s	16/06/2026	5:00:00 a. m.	11:00AM	MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio		
					Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la session de entrenamiento (femorales)		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se brinda acompañamiento para las ultimas repeticiones de la ejecucion del ejercicio ya que estamos logrando legar al fallo o al maximo esfuerzo en la ejecucion - se indica tambien las tres posiciones que podemos utilizar en la prensa horizontal (pies en el centro de la plataforma se trabaja cuadriceps/la los costados de la plataforma se trabajara aductor y si colocamos nuestros pies en el centro pero en la parte superior se trabajara femoral. en esta ocacion trabajaremos la parte central para trabajar cuadriceps. se ubicaran los pies en la plataforma, la espalda totalmente apoyada en el espaldar y cabeza igual, el usuario debere extender sus piernas va para		
M i é r c o l e s	17/06/2026	5:00:00 a. m.	11:00AM	MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo		
					Fase Final: se realiza un estiramiento del tren inferior que se ejercitaron en la session de entrenamiento en este caso la los cuadriceps, pantorillas, femoral y abductores. Sin olvidar que se realiza un trabajo transversal con el core siempre realizando cada eleccion con el		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan trabajos en los tres planos para trabajar el pectoral (inclinado; declinado y plano) donde lo trabajaremos en primera instancia con mancuernas las cuales se llevaran hacia arriba en forma recta sin perder el control de las mismas, se generaran tres series de doce repeticiones.*** se realizaran extensiones de triceps tomando una mancuerna por encima de la cabeza con el brazo estendido, el cual se tendra que flexionar por detras de la cabeza realizando dose repeticiones a cuatro series		
J u e v e s	18/06/2026	5:00:00 a. m.	11:00AM	MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal:se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo		
					Fase Final: se realiza un estiramiento de tanto del tren superior como inferior logrando relajar el musculo y una recuperacion muscular mas eficaz		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizara la ejecucion de ejecicio en la maquina de femoral sentado cuatro series por doce repeticiones*** realizaremos peso muerto con barra con pesos progresivos de menor a mayor con doce repeticiones a cuatro series... realizaremos doce sentadillas profundas con peso progresivo con mancuernas por ultimo realizaremos una ejecucion de ejercicio de hit truss con doce repeticiones a cuatro series.		
V i e r n e s	19/06/2026	5:00:00 a. m.	11:00AM	MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal:se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo		
					Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la session de entrenamiento en este caso la espalda y del hombro		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan distinto tipos de elevaciones para fortalecer el hombro *** iniciaremos con elevaciones frontales realizando 4 series de doce repeticiones *** se realizara elevaciones laterales, cuatro series con doce repeticiones lentas y controladas*** se realizaran elevaciones para el hombro posterior(elevaciones hacia a tras de la espalda) ejecutando cuatro series por doce repeticiones. *** se tomara una barra a dos manos y donde el el objetivo es elevar los hombros para generar un estimulo del trapecio.**** se realizara ejecucion del ejercicio llamado (press militar) se realizara con mncuernas haciendo elevaciones verticales de las mancuernas ejecutando 12 repeticiones por cuatro series.		
OBSERVACIONES:							
EDISON CHITIVA QUINTERO							
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				FIRMA			

Versión 2

Enero 2026 Elaboro:

Equipo Metodológico.



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA



PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR

EDISON CHITIVA QUINTERO

MES

JUNIO

OBJETIVO MENSUAL

PROMOVER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE APOYANDONOS EN LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA EN EL GIMNASIO

Día	Fecha	Hora de Inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE
Lunes	22/06/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FISICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA) Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio se realizara adicional un trabajo por 15 minutos en la eliptica para activar el cuerpo y prepararlo para el desarrollo de la practica Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso los triceps Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: se inicia con la validacion del peso la cual el usuario sienta que le pesa pero que a la vez puede realizar entre 10 a 12 repeticiones con ese peso, seguido a esto se busca correguir la posicion de los pies que denben estar totalmente apoyados al piso, la barra se debiera de tomar con las manos un poco mas ancho que los hombros, dando continuidad a la ejecucion el practicante o usuario debiera hacer el levantamiento de la barra para sacarla del stop y poder iniciar con la actividad, cuando la barra se encuentra en el aire el usuario debiera flexionar los codos llevando la mitad de la barra a su pecho teniendo en cuenta la elevacion debe ser pareja con los dos brazos, seguido a esto se realizara la respectiva elevacion de la barra teniendo presente que no se debe extender en su totalidad los brazos por lo cual debe dejar semiflexionado los codos. realizara 4 series con 10 O 12 reps
Martes	23/06/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento espalda. Actividades para el desarrollo de la sesión:se genera acompañamiento de la ejecucion del ejercicio, brindando claridad del enfoque central del ejercicio, principalmente se incida que debe oner sus pies en los posapies o plataformas que se encuentran en frente en la parte inferior de la maquina, las piernas deben estar extendidas en su totalidad, se debe tomar el soporte a dos manos, adquirir la posición correcta (espalda recta, piernas extendiadas y hombros abajo) se realizara un jalon a la polea llevando el soporte aproximadamente a la medida del abdomen y realizando el retroceso lo mas lento posible para no perder tencion muscular y realizar un mayor esfuerzo, este ejercicio se realizara 4 series x 12 reps
Miércoles	24/06/2026	02:00AM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento espalda Actividades para el desarrollo de la sesión: jalon en polea para espalda se realizaran doce repeticiones con un descanso de un minuto y medio de descao por cuatro series (agarre abierto) para espalda alta.**jalon en polea para espalda se realizaran doce repeticiones con un descanso de un minuto y medio de descao por cuatro series (agarre cerrado) para el dorsal.
Jueves	25/06/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	Fase Inicial:realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final:Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento abdomen Actividades para el desarrollo de la sesión: realizaremos elevaciones de piernas alternas juntas realizando una flexion de rodillas al pecho con una intensidad de ejercicio de doce repeticiones por cuatro series. *** se realizaran planchas isometricas por un tiempo de cuarenta y cinco segundos por cuatro series con un minuto y medio de descanso entre series... se realizaran planchas con elevacion de piernas alternas, las cuales contaremos doce repeticiones por cada pierna se efectuara por cuatro series
Viernes	26/06/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final:e realizara una marcha suave en la caminadora por 15 minutos con inclinacion al 10 % para lograr un estimulo total en el cuerpo y llegando a un desgaste maximo del usuario para así seguir adaptandose al aumento de cargas progresivas al desarrollo de cada dia de entrenamiento. Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizara un trabajo en la maquina de extension de cuadrieps donde trabajaremos unilateralmente ya que deseamos que las piernas logren el mismo estimulo y esfuerzo se realizara un trabajo de doce repeticiones por cuatro series por cada pierna.*** se realizara un trabajo en la maquina de extension de cuadrieps donde trabajaremos con las dos piernas a la vez ejecutando doce repeticiones con tension de dos segundos en la extension esto se ara por cuatro series.

OBSERVACIONES:

EDISON CHITIVA QUINTERO

NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

FIRMA

Versión 2
Enero 2026 Elaboro:
Equipo Metodológico.



INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA



PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE

NOMBRE DEL ENTRENADOR

EDISON CHITIVA QUINTERO

MES

JUNIO

OBJETIVO MENSUAL

PROMOVER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE APOYANDONOS EN LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA EN EL GIMNASIO

Día	Fecha	Hora de Inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE
L u n e s	29/06/2026	5:00	11:00	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FISICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FISICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)
					Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio
					Fase principal: Se generara trabajos progresivos (se aumentara de peso en cada repeticion) al igual al subir de pesos se disminuira el numero de repeticiones.
					Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CUADRICEPS)
M a r t e s	30/06/2026	5:00	11:00	MEJORAR LA TECNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCION EN CURSO	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio
					Fase principal: Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo
					Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (GLUTEOS)
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Se realizara ejercicio (hit truss) este ejecicio se efectuara con barra la cual la cargaremos en primera instancia con un peso mínimo (8km) y en cada serie subiremos en peso, realizando un trabajo progresivo. **se realizara sentadillas en la maquina smit con las pienes abiertas y puntas de pies hacia afuera, se realizaran doce repeticiones con cuatro series
M i é r c o l e s					
J u e v e s					

OBSERVACIONES:

EDISON CHITIVA QUINTERO



NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO

FIRMA





30/05/2026
Metodólogo del IMRD Cota

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.				INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA			
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE							
NOMBRE DEL ENTRENADOR				EDISON CHITIVA QUINTERO			
MES				JULIO			
OBJETIVO MENSUAL				CONTRIBUIR AL APRENDISAJE DEL USUARIO DEL USO APROPIADO DE LAS MAQUINAS E IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO			
					DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE		
					EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)		
M i é r c o l e s	1/07/2026	2:00:00 p. m.	20:00	INSTRUIR A LOS USUARIOS FRENTE AL PROCESO DE ADAPTACION Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal: Se generara trabajos progresivos (se aumentara de peso en cada repeticion) al igual al subir de pesos se disminuira el numero de repeticiones. Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CUADRICEPS) Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: teniendo en cuenta que la usuaria tiene clara la forma de ejecutar elejercicio se realiza acompañamiento para dicha ejecucion valiando que el enfoque en este caso es para el cuadricep, donde al realizar ele ejercicio se tendra que bajar lo mas vertical posible para que toda la tensionmuscular se enfoque directamente en el cuadriceps y no en el gruteo que escuchando realizamos el ejercicio con el pectoral un poco mas inclinadohacia el frente, este ejercicio se realizara alternando lado izquierdo y lado derecho dando como fin una serie las cuales se realizaran 4 con 12 repeticiones por cada pierna se tiene que tener presente que todo el ejercicio se procura tener el abdomen totalmente contraido para tener una mejor estabilidad y equilibrio ya que este es el primer estabilizador de nuestro cuerpo		
J u e v e s	2/07/2026	2:00:00 p. m.	20:00	INSTRUIR A LOS USUARIOS FRENTE AL PROCESO DE ADAPTACION Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la session de entrenamiento (pectoral y triceps) Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: se inicia con la validacion del peso la cual el usuario sienta que le pesa pero que a la vez puede realizar entre 8 a 10 repeticiones con ese peso, seguido a esto se busca correguir la posicion de los pies que denben estar totalmente apoyados al piso, la barra se debera de tomar con las manos un poco mas ancho que los hombros, dando continuidad a la ejecucion el practicante o usuario debera hacer el levantamiento de la barra para sacarla del stop y poder iniciar con la actividad, cuando la barra se encuentra en el aire el usuario debera frexionar los codos llebando la mitad de la barra a su pecho teniendo en cuenta la elevacion debe ser pareja con los dos brazos, seguido a esto se realizara la respectiva elevacion de la barra teniendo presente que no se debe extender en su totalidad los brazos por lo cual debe dejar semifrexionado los codos. realizara 4 series con 8 O 10 reps		
V i e r n e s	3/06/2026	14:00	20:00	INSTRUIR A LOS USUARIOS FRENTE AL PROCESO DE ADAPTACION Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FISICA	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:se realizara tiempo BURBIS (un minuto) generando saltos con pies juntos y movimmientos coordinados. Fase Final:se realizan estiramientos (dos por cada grupo muscular trabajado) Actividades para el desarrollo de la sesión: trabajaremos todo el core dando inicio con crons cortos con manos en los cuadriceps y los dedos anulares tendran que llegar a la punta de las rodillas*** se elevaran piernas y se realiza un ejercicio de isometria por un tiempo de (un minuto) *** se realizan 3 series de planchas isometricas por un tiempo de (un minuto) *** se realizan escaladores por un tiempo de (un minuto) tres series		
S á b a d o					Fase Inicial: Fase principal: Fase Final: Actividades para el desarrollo de la sesión:		
OBSERVACIONES:							
EDISON CHITIVA QUINTERO							
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				FIRMA			

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.				INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA			
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE							
NOMBRE DEL ENTRENADOR				EDISON CHITIVA QUINTERO			
MES				JULIO			
OBJETIVO MENSUAL				DESARROLLAR AL APRENDISAJE DEL USUARIO DEL USO APROPIADO DE LAS MAQUINAS E IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO			
				DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE			
				EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)			
Día	Fecha	Hora de Inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase			
L u n e s	6/07/2026	02:00PM	08:00PM	PROMOVER EL DESARROLLO AUTONOMO DE LOS USUARIOS AL MOMENTO DE REALIZAR LAS EJECUCIONES TANTO EN LAS MAQUINAS COMO EJERCICIOS FUNCIONALES	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio		
					Fase Final: se realizara una marcha suave en la eliptica por 20 minutos con resistencia al 4 nivel para lograr un estimulo total en el tren inferior		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio, se realizara el ejercicio (peso muerto con mancuerna) en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano mano, se ubicaran los pies al ancho de los hombros de usuario, se ira llevando la barra desde la posicion inicial (de pie) hacia las pantorrillas deslizando por encima de las piernas sin flexionar las rodillas, adicional a ello tiene que ir llevando su cola hacia atras a medida que va bajando la barra despacio, por ultimo se devolvera de la misma forma que bajo sin perder la postura correcta de la ejecucion (espalda recta y alineada la cabeza con la espalda) este ejercicio se realizara 4 series de 10 a 12 reps		
M a r t e s	7/07/2026	02:00PM	08:00PM	PROMOVER EL DESARROLLO AUTONOMO DE LOS USUARIOS AL MOMENTO DE REALIZAR LAS EJECUCIONES TANTO EN LAS MAQUINAS COMO EJERCICIOS FUNCIONALES	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio		
					Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (pectoral triceps)		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan trabajos en los tres planos para trabajar el pectoral (inclinado, declinado y plano) donde lo trabajaremos en primera instancia con mancuernas las cuales se llevaran hacia arriba en forma recta sin perder el control de las mismas, se generaran tres series de doce repeticiones.*** se realizaran extensiones de triceps tomando una mancuerna por encima de la cabeza con el brazo estendido, el cual se tendra que flexionar por detras de la cabeza realizando dose repeticiones a cuatro series		
M i é r c o j e s	8/07/2026	02:00PM	08:00PM	PROMOVER EL DESARROLLO AUTONOMO DE LOS USUARIOS AL MOMENTO DE REALIZAR LAS EJECUCIONES TANTO EN LAS MAQUINAS COMO EJERCICIOS FUNCIONALES	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio		
					Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (gluteos/femoral)		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizaran sancadas estaticas hacia atrás alternando los pies, primero el derecho vuelve al centro y va despues con el izquierdo, se realizaran proyecciones de quince repeticiones por cada pierna cuatro series... se realizaran sentadillas sumo con tres estaciones de pesos (peso bajo, medio y alto) en		
J u e v e s	9/07/2026	02:00PM	08:00PM	PROMOVER EL DESARROLLO AUTONOMO DE LOS USUARIOS AL MOMENTO DE REALIZAR LAS EJECUCIONES TANTO EN LAS MAQUINAS COMO EJERCICIOS FUNCIONALES	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio		
					Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CUADRICEPS)		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizaran sancadas estaticas hacia atrás alternando los pies, primero el derecho vuelve al centro y va despues con el izquierdo, se realizaran proyecciones de quince repeticiones por cada pierna cuatro series... se realizaran sentadillas sumo con tres estaciones de pesos (peso bajo, medio y alto) en donde en cada una de ellas se realizaran un promedio de 8 repeticiones y este circuito se realizara por tres series.		
V i e r n e s	10/07/2026	02:00PM	08:00PM	PROMOVER EL DESARROLLO AUTONOMO DE LOS USUARIOS AL MOMENTO DE REALIZAR LAS EJECUCIONES TANTO EN LAS MAQUINAS COMO EJERCICIOS FUNCIONALES	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio		
					Fase Final: se realizara una marcha suave en la eliptica por 20 minutos con resistencia al 4 nivel para lograr un estimulo total en el tren inferior		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio, se realizara el ejercicio (peso muerto con mancuerna) en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano mano, se ubicaran los pies al ancho de los hombros de usuario, se ira llevando la barra desde la posicion inicial (de pie) hacia las pantorrillas		
S á b a d o					Fase Inicial:		
					Fase principal:		
					Fase Final:		
					Actividades para el desarrollo de la sesión:		
OBSERVACIONES:							
EDISON CHITIVA QUINTERO							
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO							

Versión 2 Enero 2026 Elaboro: Equipo Metodológico.				INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA			
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE							
NOMBRE DEL ENTRENADOR				EDISON CHITIVA QUINTERO			
MES				JULIO			
OBJETIVO MENSUAL				APLICAR Y FORTALCER EL APRENDISAJE DEL USUARIO DEL USO APROPIADO DE LAS MAQUINAS E IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO			
					DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE		
					EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)		
L u n e s	13/07/2026	5:00:00 a. m.	11:00AM	MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio		
					Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la session de entrenamiento en este caso los cuadriceps y pantorrilla		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realiza explicacion de la ejecucion del ejercicio, en la cual se debe de tomar una mancuerna en cada mano se realizara un desplante con desplazamiento hacia delante aproximadamente de 10 a 13 pasos y retornar al punto de partida, se realizaran tres recorridos anteriormente mencionados... se realizara sentadilla con apoyo en los talones el cual el usuario se tendra que parar en un borde de un disco el cual los talones quedaran encima y las puntas de los pies en el suelo, de alli de tomara una mancuerna a dos manos y se realizara la sentadilla profunda con una ejecucion de doce repeticiones por cuatro series.		
M a r t e s	14/07/2026	5:00:00 a. m.	11:00AM	MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio		
					Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la session de entrenamiento (femorales)		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se brinda acompañamiento para las ultimas repeticiones de la ejecucion del ejercicio ya que estamos logrando legar al fallo o al maximo esfuerzo en la ejecucion . se indica tambien las tres posiciones que podemos utilizar en la prensa horizontal (pies en el centro de la plataforma se trabaja cuadriceps/la los costados de la plataforma se trabajara aductor y si colocamos nuestro pies en el centro pero en la parte superior se trabajara femoral. en esta ocacion trabajaremos la parte central para trabajar cuadriceps. se ubicaran los pies en la plataforma, la espalda totalmente apoyada en el espadlar y cabeza igual, el usuario debere extender sus piernas va para		
M i é r c o l e s	15/07/2026	5:00:00 a. m.	11:00AM	MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo		
					Fase Final: se realiza un estiramiento del tren inferior que se ejercitaron en la session de entrenamiento en este caso la los cuadriceps, pantorillas, femoral y abductores. Sin olvidar que se realiza un trabajo transversal con el core siempre realizando cada eleccion con el		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan trabajos en los tres planos para trabajar el pectoral (inclinado; declinado y plano) donde lo trabajaremos en primera instancia con mancuernas las cuales se llevaran hacia arriba en forma recta sin perder el control de las mismas, se generaran tres series de doce repeticiones.*** se realizaran extensiones de triceps tomando una mancuerna por encima de la cabeza con el brazo estendido, el cual se tendra que flexionar por detras de la cabeza realizando dose repeticiones a cuatro series		
J u e v e s	16/07/2026	5:00:00 a. m.	11:00AM	MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal:se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo		
					Fase Final: se realiza un estiramiento de tanto del tren superior como inferior logrando relajar el musculo y una recuperacion muscular mas eficaz		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizara la ejecucion de ejecicio en la maquina de femoral sentado cuatro series por doce repeticiones*** realizaremos peso muerto con barra con pesos progresivos de menor a mayor con doce repeticiones a cuatro series... realizaremos doce sentadillas profundas con peso progresivo con mancuernas por ultimo realizaremos una ejecucion de ejercicio de hit truss con doce repeticiones a cuatro series.		
V i e r n e s	17/07/2026	5:00:00 a. m.	11:00AM	MANTENER EL PROCESO DE FORTALECIMIENTO Y DESARROLLO MUSCULAR	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio		
					Fase principal:se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo		
					Fase Final: se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la session de entrenamiento en este caso la espalda y del hombro		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizan distinto tipos de elevaciones para fortalecer el hombro *** iniciaremos con elevaciones frontales realizando 4 series de doce repeticiones *** se realizara elevaciones laterales, cuatro series con doce repeticiones lentas y controladas*** se realizaran elevaciones para el hombro posterior(elevaciones hacia a tras de la espalda) ejecutando cuatro series por doce repeticiones. *** se tomara una barra a dos manos y donde el el objetivo es elevar los hombros para generar un estimulo del trapecio.**** se realizara ejecucion del ejercicio llamado (press militar) se realizara con mncuernas haciendo elevaciones verticales de las mancuernas ejecutando 12 repeticiones por cuatro series.		
S á b a d o					Fase Inicial:		
					Fase principal:		
					Fase Final:		
					Actividades para el desarrollo de la sesión:		
OBSERVACIONES:							
EDISON CHITIVA QUINTERO							
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				FIRMA			

Versión 2

Enero 2026 Elaboro:

Equipo Metodológico.

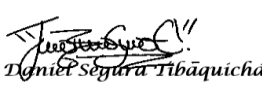


INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA



PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE						
NOMBRE DEL ENTRENADOR				EDISON CHITIVA QUINTERO		
MES				JULIO		
OBJETIVO MENSUAL				APLICAR Y FORTALECER EL APRENDISAJE DEL USUARIO DEL USO APROPIADO DE LAS MAQUINAS E IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO		
Día	Fecha	Hora de Inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESION DE CLASE	
					EJES TEMÁTICOS PEDAGÓGICOS (PERCEPCIÓN MOTRIZ - ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD - CAPACIDADES FÍSICAS - INTERACCIÓN SOCIAL - FORMACIÓN DEPORTIVA BÁSICA)	
L u n e s						
M a r t e s	21/07/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TÉCNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCIÓN EN CURSO	Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento espalda. Actividades para el desarrollo de la sesión:se genera acompañamiento de la ejecución del ejercicio, brindando claridad del enfoque central del ejercicio, principalmente se incide que debe oner sus pies en los posapies o plataformas que se encuentran en frente en la parte inferior de la maquina, las piernas deben estar extendidas en su totalidad, se debe tomar el soporte a dos manos, adquirir la posición correcta (espalda recta, piernas extendiadas y hombros abajo) se realizara un jalon a la polea llevando el soporte aproximadamente a la medida del abdomen y realizando el retroceso lo mas lento posible para no perder tencion muscular y realizar un mayor esfuerzo, este ejercicio se realizara 4 series x 12 reps	
M i é r c o l e s	22/07/2026	02:00AM	08:00PM	MEJORAR LA TÉCNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCIÓN EN CURSO	Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento espalda Actividades para el desarrollo de la sesión: jalon en polea para espalda se realizaran doce repeticiones con un descanso de un minuto y medio de descaso por cuatro series (agarre abierto) para espalda alta.**jalon en polea para espalda se realizaran doce repeticiones con un descanso de un minuto y medio de descaso por cuatro series (agarre cerrado) para el dorsal.	
J u e v e s	23/07/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TÉCNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCIÓN EN CURSO	Fase Inicial:realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final:Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especificdas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento abdomen Actividades para el desarrollo de la sesión: realizaremos elevaciones de piernas alternas juntas realizando una flexion de rodillas al pecho con una intensidad de ejercicio de doce repeticiones por cuatro series. *** se realizaran planchas isometricas por un tiempo de cuarenta y cinco segundos por cuatro series con un minuto y medio de descanso entre series... se realizaran planchas con elevacion de piernas alternas, las cuales contaremos doce repeticiones por cada pierna se efectuara por cuatro series	
V i e r n e s	24/07/2026	02:00PM	08:00PM	MEJORAR LA TÉCNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCIÓN EN CURSO	Fase Inicial:se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparacion y adaptacion al ejercicio Fase principal:Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio Fase Final:e realizara una marcha suave en la caminadora por 15 minutos con inclinacion al 10 % para lograr un estimulo total en el cuerpo y llegando a un desgaste maximo del usuario para asi seguir adaptandose al aumento de cargas progresivas al desarrollo de cada dia de entrenamiento. Actividades para el desarrollo de la sesión: se realizara un trabajo en la maquina de extension de cuadriiceps donde trabajaremos unilateralmente ya que deseamos que las piernas logren el mismo estimulo y esfuerzo se realizara un trabajo de doce repeticiones por cuatro series por cada pierna.*** se realizara un trabajo en la maquina de extension de cuadriiceps donde trabajaremos con las dos piernas a la vez ejecutando doce repeticiones con tension de dos segundos en la extension esto se ara por cuatro series.	
S á b a d o					Fase Inicial: Fase principal: Fase Final: Actividades para el desarrollo de la sesión:	
OBSERVACIONES:						
EDISON CHITIVA QUINTERO						
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				FIRMA		

Versión 2 Enero 2025 Elaboró: Equipo Metodológico.				INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE DE COTA			
PLANEACIÓN MENSUAL TIEMPO LIBRE							
NOMBRE DEL ENTRENADOR				EDISON CHITIVA QUINTERO			
MES				JULIO			
OBJETIVO MENSUAL				APLICAR, FORTALECER Y DESARROLLAR EL APRENDIZAJE DEL USUARIO DEL USO APROPIADO DE LAS MAQUINAS E IMPLEMENTOS DE ENTRENAMIENTO			
Día	Fecha	Hora de Inicio	Hora final	Objetivo de la sesión de clase	DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE		
L u n e s	23/06/2026	14:00	8:00:00 p. m	FORTALECER Y APLICAR LA TÉCNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCIÓN EN CURSO CON AUMENTO DE CARGAS PROGRESIVAS PARA EL DESARROLLO PERMANENTE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	FASE INICIAL: se realizará una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparación y adaptación al ejercicio		
					Fase principal: Se generara trabajos progresivos (se aumentara de peso en cada repetición) al igual al subir de pesos se disminuira el numero de repeticiones.		
					Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (CUADRICEPS)		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: teniendo en cuenta que la usuaria tiene clara la forma de ejecutar el ejercicio se realiza acompañamiento para dicha ejecución valiando que el enfoque en este caso es para el cuádricep, donde al realizar el ejercicio se tendra que bajar lo mas vertical posible para que toda la tension muscular se enfoque directamente en el cuádriceps y no en el grupo que escuando realizamos el ejercicio con el pectoral un poco mas inclinad hacia el frente, este ejercicio se realizara alternando lado izquierdo y lado derecho dando como fin una serie las cuales se realizara 4 con 12 repeticiones por cada pierna se tiene que tener presente que todo el ejercicio se procura tener el abdomen totalmente contraido para tener una mejor estabilidad y equilibrio ya que este es el primer estabilizador de nuestro cuerpo		
M a r t e s	30/06/2026	2:00:00 p. m	8:00:00 p. m	FORTALECER Y APLICAR LA TÉCNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCIÓN EN CURSO CON AUMENTO DE CARGAS PROGRESIVAS PARA EL DESARROLLO PERMANENTE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Fase Inicial: se realizará una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparación y adaptación al ejercicio		
					Fase principal: Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo		
					Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (GLUTEOS)		
					Actividades para el desarrollo de la sesión: Se realizara ejercicio (hit truss) este ejercicio se efectura con barra la cual la cargaremos en primera instancia con un peso minimo (8km) y en cada serie subiremos en peso, realizando un trabajo progresivo. ***se realizara sentadillas en la maquina smit con las pienes abiertas y puntas de pies hacia afuera, se realizaran doce repeticiones con cuatro series		
M i é r c o l e s	2:00:00 p. m	8:00:00 p. m	FORTALECER Y APLICAR LA TÉCNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCIÓN EN CURSO CON AUMENTO DE CARGAS PROGRESIVAS PARA EL DESARROLLO PERMANENTE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Fase Inicial:realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparación y adaptación al ejercicio			
				Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al aejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio			
				Fase Final:Fase Final:se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento abdomen			
				Actividades para el desarrollo de la sesión: realizaremos elevaciones de piernas alternas juntas realizando una flexion de rodillas al pecho con una intensidad de ejercicio de doce repeticiones por cuatro series. *** se realizaran planchas isometricas por un tiempo de cuarenta y cinco segundos por cuatro series con un minuto y medio de descanso entre			
J u e v e s	2:00:00 p. m	8:00:00 p. m	FORTALECER Y APLICAR LA TÉCNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCIÓN EN CURSO CON AUMENTO DE CARGAS PROGRESIVAS PARA EL DESARROLLO PERMANENTE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Fase principal: Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo			
				Fase principal: Fase principal: se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso maximo			
				Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento (GLUTEOS)			
				Actividades para el desarrollo de la sesión: Se realizara ejercicio (hit truss) este ejercicio se efectura con barra la cual la cargaremos en primera instancia con un peso minimo (5km) y en cada serie subiremos en peso, realizando un trabajo progresivo. ***se realizara sentadillas en la maquina smit con las pienes abiertas y puntas de pies hacia afuera, se			
V i e r n e s	2:00:00 p. m	8:00:00 p. m	FORTALECER Y APLICAR LA TÉCNICA Y POSTURA DE LOS USUARIOS AL REALIZAR LA EJECUCIÓN EN CURSO CON AUMENTO DE CARGAS PROGRESIVAS PARA EL DESARROLLO PERMANENTE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	Fase Inicial: se realizara una previo estiramiento cefalocaudal y movimientos articulares buscando la preparación y adaptación al ejercicio			
				Fase principal: Se realizaran repeticiones de aproximacion al ejercicio para lograr un estimulo y preparacion al ejecucion final con el peso promedio se realizara adicional un			
				Fase Final: nuevamente se realiza un estiramiento de las extremidades especificas que se ejercitaron en la sesion de entrenamiento en este caso los triceps			
				Actividades para el desarrollo de la sesión: Actividades para el desarrollo de la sesión: se inicia con la validacion del peso la cual el usuario sienta que le pesa pero que a la vez puede realizar entre 10 a 12 repeticiones con ese peso, seguido a esto se busca corregir la posicion de los pies que denben estar totalmente apoyados al piso, la barra se debera de tomar con las manos un poco mas ancho que los hombros, dando continuidad a la ejecución el practicante o usuario debiera hacer el levantamiento de la barra para sacarla del stop y poder iniciar con la actividad, cuando la barra se encuentra en el aire el usuario debiera flexionar los codos llevando la mitad de la barra a su pecho teniendo en cuenta la elevacion debe ser pareja con los dos brazos, seguido a esto se realizara la respectiva elevacion de la barra teniendo presente que no se debe extender en su totalidad los brazos por lo cual debe dejar semiflexionado los codos. realizara 4 series con 10 O 12 reps			
S á b a d o							
OBSERVACIONES:							
EDISON CHITIVA QUINTERO							
NOMBRE DEL ENTRENADOR DEPORTIVO				FIRMA			

27/06/2026
Metodólogo del IMRD Cota