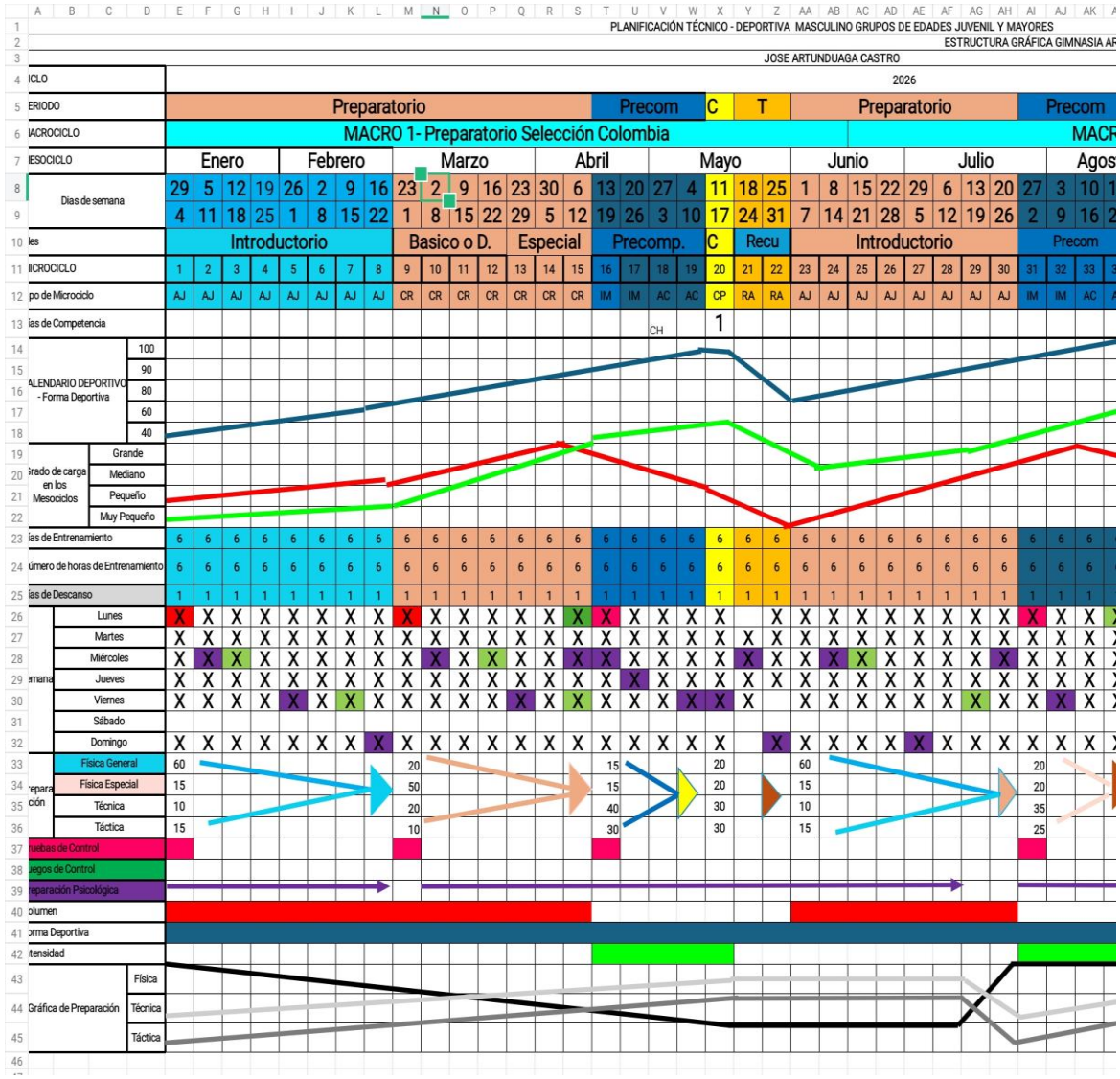
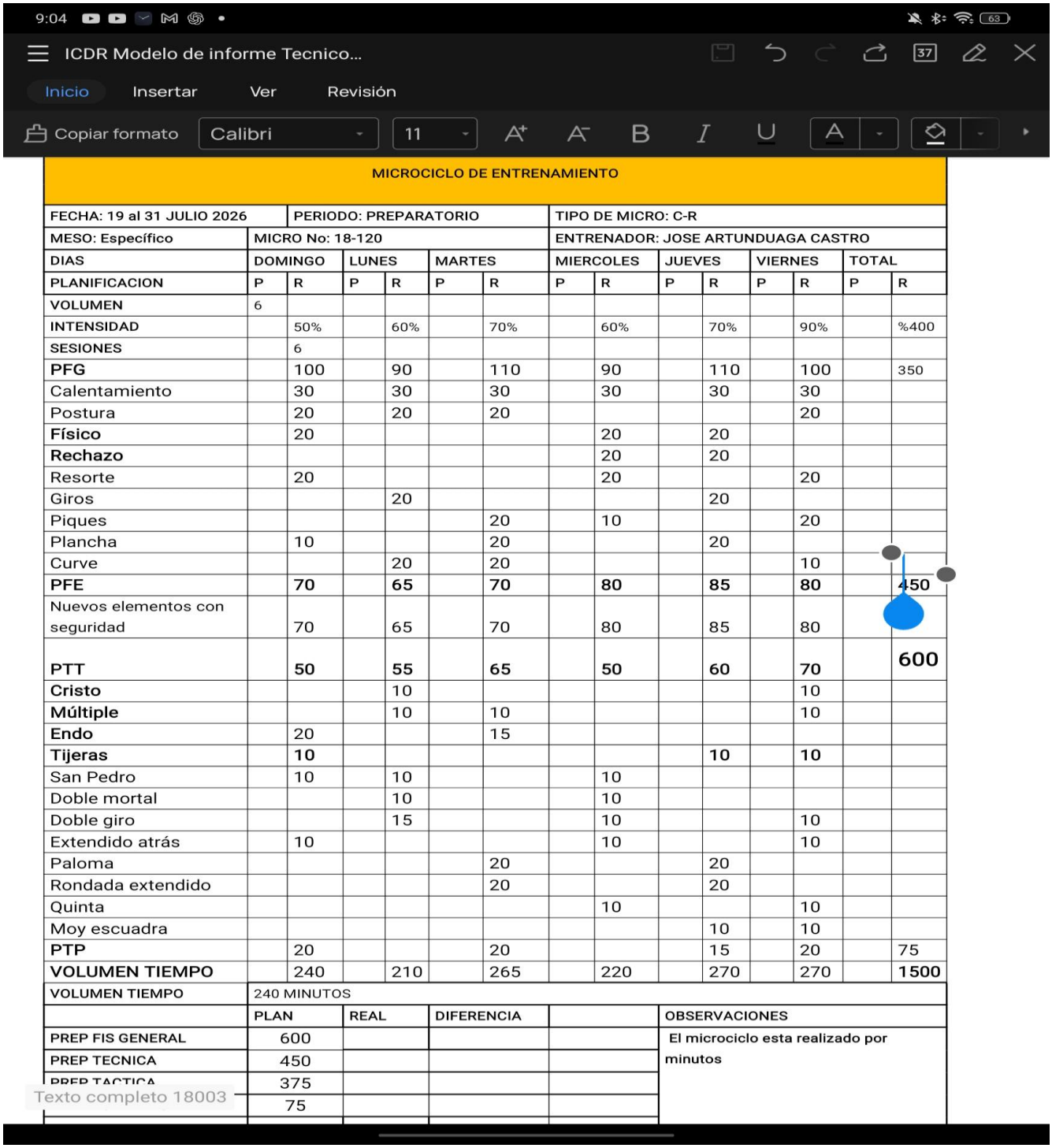
Obligación N°1



Obligación N°2



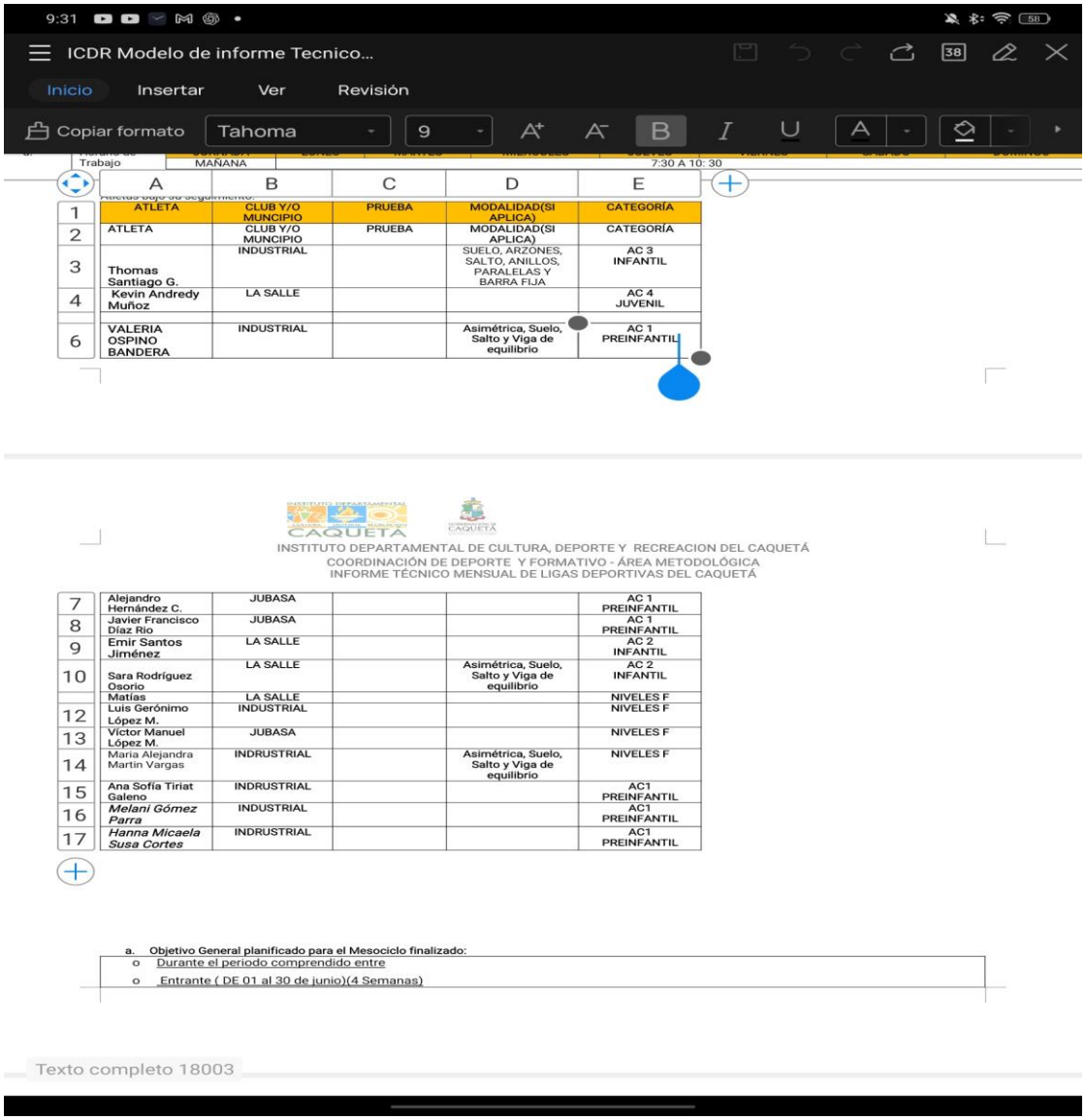
MICROCICLO DE ENTRENAMIENTO

FECHA: 19 al 31 JULIO 2026		PERIODO: PREPARATORIO				TIPO DE MICRO: C-R								
MESO: Específico		MICRO No: 18-120				ENTRENADOR: JOSE ARTUNDUAGA CASTRO								
DIAS		DOMINGO		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		TOTAL	
PLANIFICACION	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
VOLUMEN	6													
INTENSIDAD		50%		60%		70%		60%		70%		90%		%400
SESIONES		6												
PFG		100		90		110		90		110		100		350
Calentamiento		30		30		30		30		30		30		
Postura		20		20		20						20		
Físico		20						20		20				
Rechazo								20		20				
Resorte		20						20				20		
Giros				20						20				
Piques						20		10				20		
Plancha		10				20				20				
Curve				20		20						10		
PFE		**70**		**65**		**70**		**80**		**85**		**80**		**450**
Nuevos elementos con seguridad		70		65		70		80		85		80		
PTT		**50**		**55**		**65**		**50**		**60**		**70**		**600**
Cristo				10								10		
Múltiple				10		10						10		
Endo		20				15								
Tijeras		**10**								**10**		**10**		
San Pedro		10		10				10						
Doble mortal				10				10						
Doble giro				15				10				10		
Extendido atrás		10						10				10		
Paloma						20				20				
Rondada extendido						20				20				
Quinta								10				10		
Moy escuadra										10		10		
PTP		20				20				15		20		75
VOLUMEN TIEMPO		240		210		265		220		270		270		**1500**

VOLUMEN TIEMPO	240 MINUTOS				
	PLAN	REAL	DIFERENCIA		OBSERVACIONES
PREP FIS GENERAL	600				El microciclo esta realizado por minutos
PREP TECNICA	450				
PREP TACTICA	375				
	75				

Texto completo 18003

Obligación N°4



9:31

ICDR Modelo de informe Tecnico...

Inicio Insertar Ver Revisión

Copiar formato Tahoma 9

Trabajo MAÑANA 7:30 A 10: 30

	A	B	C	D	E
1	ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD(SI APLICA)	CATEGORÍA
2	ATLETA	CLUB Y/O MUNCIPIO	PRUEBA	MODALIDAD(SI APLICA)	CATEGORÍA
3	Thomas Santiago G.	INDUSTRIAL		SUELO, ARZONES, SALTO, ANILLOS, PARALELAS Y BARRA FIJA	AC 3 INFANTIL
4	Kevin Andredy Muñoz	LA SALLE			AC 4 JUVENIL
6	VALERIA OSPINO BANDERA	INDUSTRIAL		Asimétrica, Suelo, Salto y Viga de equilibrio	AC 1 PREINFANTIL

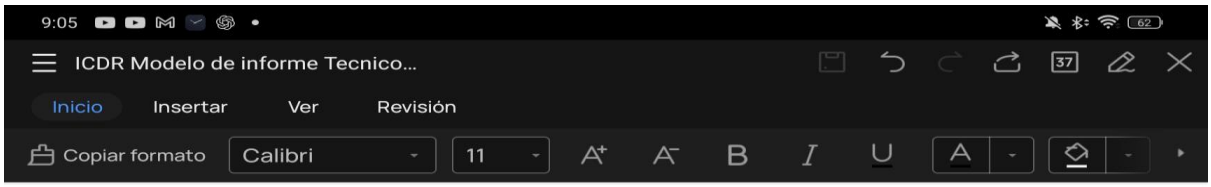
INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE CULTURA, DEPORTE Y RECREACION DEL CAQUETÁ
COORDINACIÓN DE DEPORTE Y FORMATIVO - ÁREA METODOLÓGICA
INFORME TÉCNICO MENSUAL DE LIGAS DEPORTIVAS DEL CAQUETÁ

7	Alejandro Hernández C.	JUBASA			AC 1 PREINFANTIL
8	Javier Francisco Díaz Rio	JUBASA			AC 1 PREINFANTIL
9	Emir Santos Jiménez	LA SALLE			AC 2 INFANTIL
10	Sara Rodríguez Osorio	LA SALLE		Asimétrica, Suelo, Salto y Viga de equilibrio	AC 2 INFANTIL
	Matías	LA SALLE			NIVELES F
12	Luis Gerónimo López M.	INDUSTRIAL			NIVELES F
13	Víctor Manuel López M.	JUBASA			NIVELES F
14	Maria Alejandra Martin Vargas	INDRUSTRIAL		Asimétrica, Suelo, Salto y Viga de equilibrio	NIVELES F
15	Ana Sofía Tiriat Galeno	INDRUSTRIAL			AC1 PREINFANTIL
16	*Melani Gómez Parra*	INDUSTRIAL			AC1 PREINFANTIL
17	*Hanna Micaela Susa Cortes*	INDRUSTRIAL			AC1 PREINFANTIL

a. Objetivo General planificado para el Mesociclo finalizado:
- Durante el periodo comprendido entre
- Entrante (DE 01 al 30 de junio)(4 Semanas)

Texto completo 18003

Obligación N°5

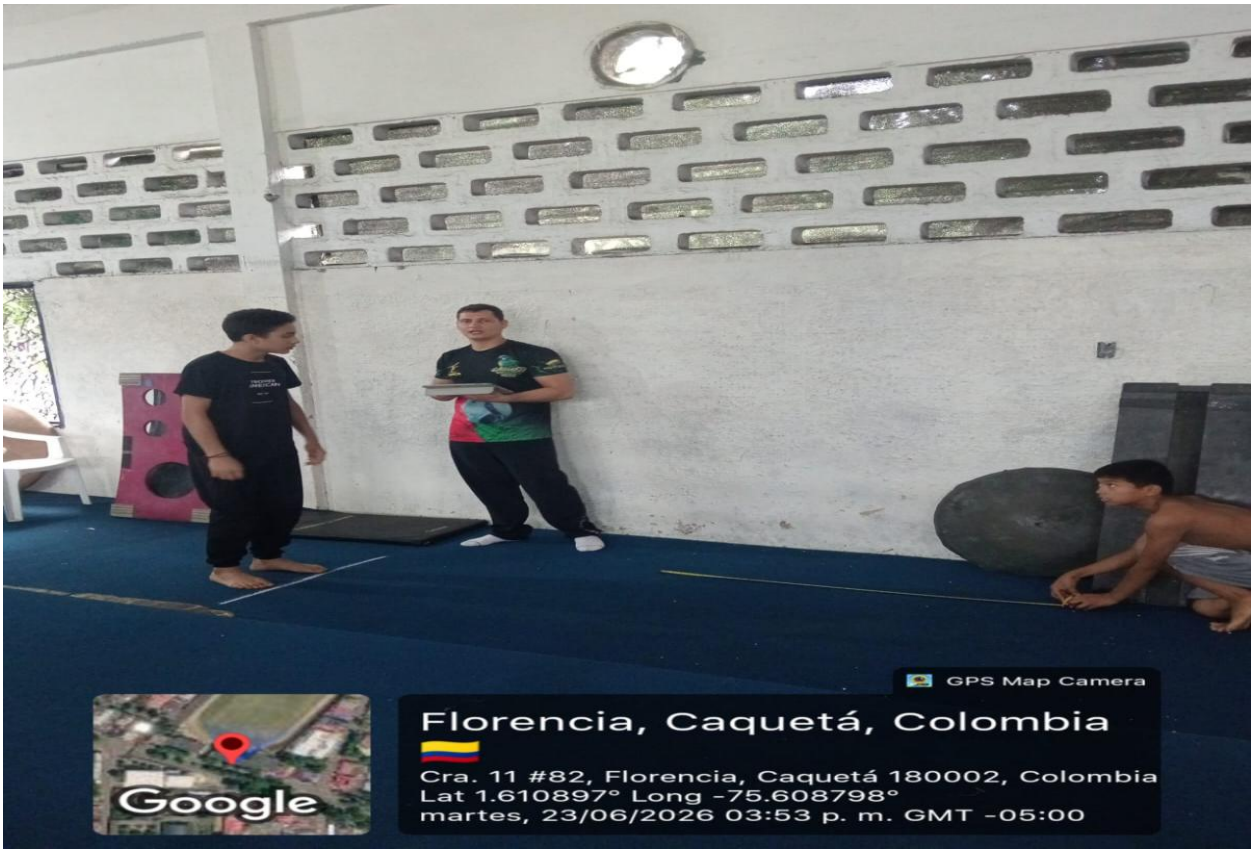


NOMBRE DEL ENTRENADOR: José Artunduaga castro	DEPORTE: Gimnasia Artística	PERIODO: DE

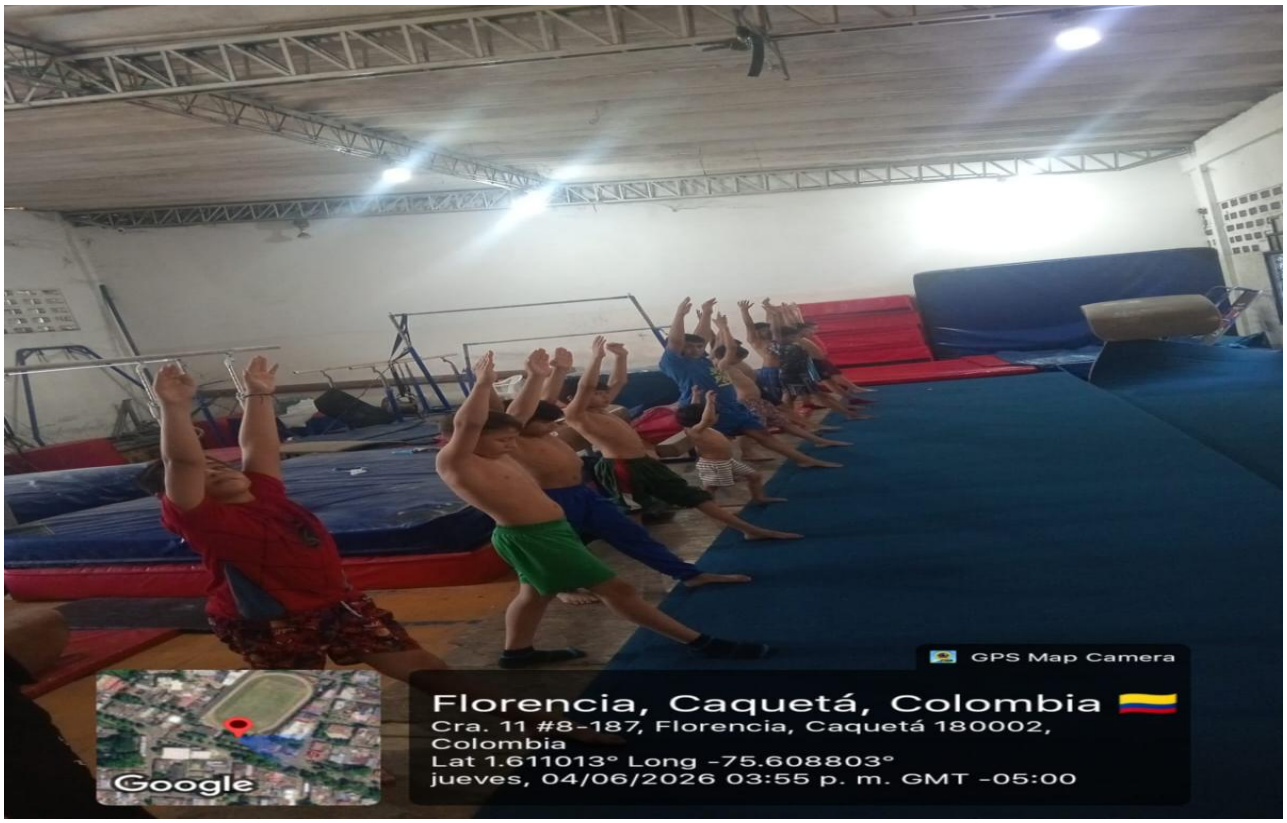
MES: FECHA: 1-30 DE JUNIO 2026	CONTROL DE ASISTENCIA.																																						
NOMBRE DEPORTISTAS.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL	prog	%	OBSON
Thomas Santiago G.	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			26	100	100	
Javier Días Ríos	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			26	100	100	
Emir Santos Jiménez	x		x	x	x	x	x		x		x	x	x	x				x	x	x	x				x	x	x	x	x			21	85	85	
VALERIA OSPINO BANDERA	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			26	100	100	
Alejandro Hernández C.	x		x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			26	100	100	
Kevin Alexis Méndez	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			24	100	100	
Nicolas Martínez Barrera	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			26	100	100	
Andrés Fernando Álvarez	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			26	100	100	
Sara Rodríguez Osorio	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			26	100	100	
Nicolas Martínez Córdoba	x		x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	X			21	85	85	
Luis Gerónimo López M.	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			26	100	100	
Víctor Manuel López M.	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			26	100	100	
Maria Alejandra Martin Vargas	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			24	100	100	
Ana Sofía Tiriat Galeno	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			21	85	85	
Melani Gómez Parra	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			26	100	100	
Hanna Micaela Susa Cortes	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x			x	x	x	x	x				26	100	100	

Texto completo 18003

OBLIGACIÓN N°6






GPS Map Camera
Florencia, Caquetá, Colombia
Cra. 11 #8-187, Florencia, Caquetá 180002, Colombia
Lat 1.611013° Long -75.608803°
jueves, 04/06/2026 03:55 p. m. GMT -05:00
Google

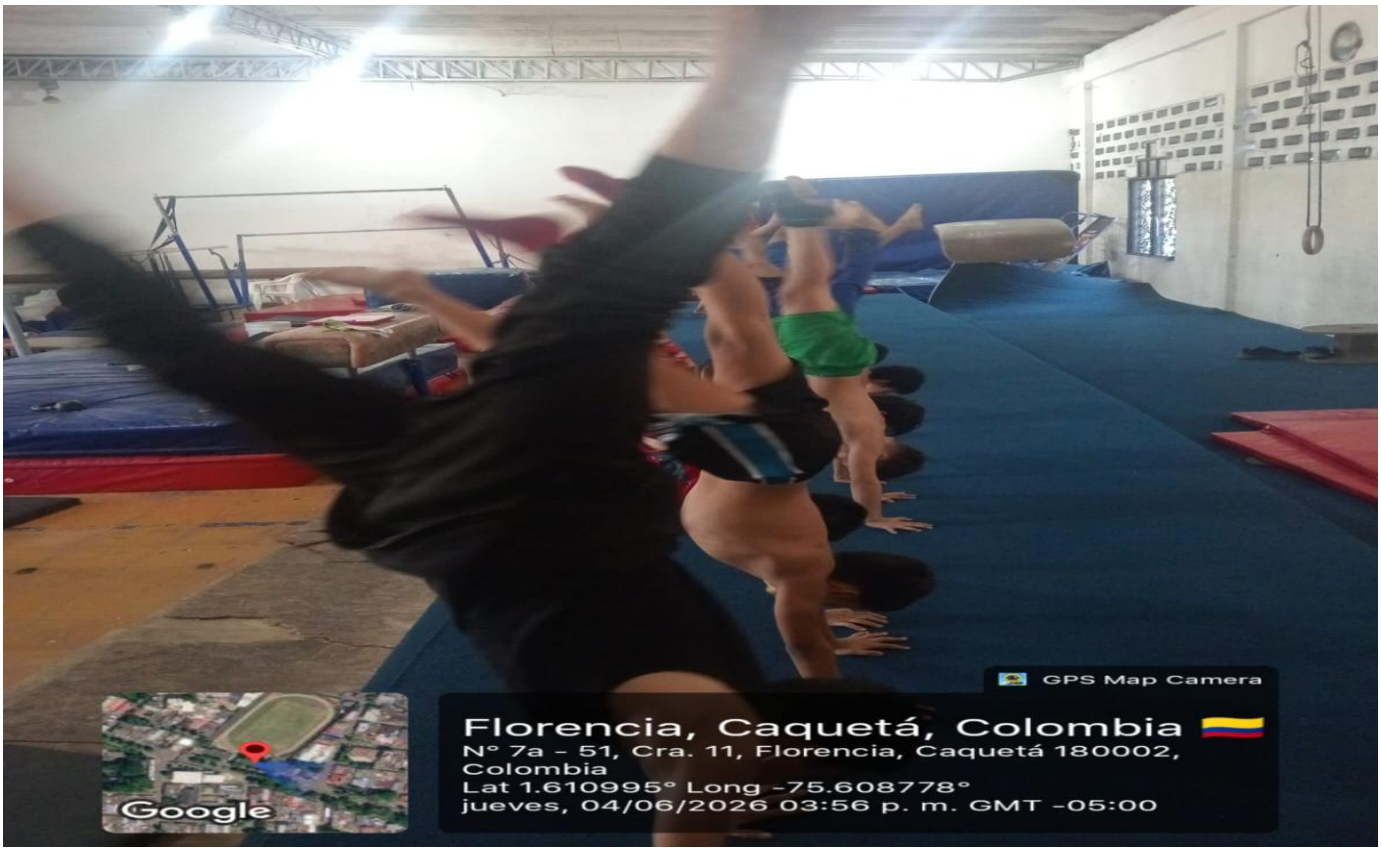

GPS Map Camera
Florencia, Caquetá, Colombia
Cra. 11 #82, Florencia, Caquetá 180002, Colombia
Lat 1.610958° Long -75.60874°
martes, 02/06/2026 03:21 p. m. GMT -05:00
Google


GPS Map Camera
Florencia, Caquetá, Colombia
Cra. 11 #82, Florencia, Caquetá 180002, Colombia
Lat 1.610977° Long -75.608747°
jueves, 11/06/2026 02:55 p. m. GMT -05:00
Google


GPS Map Camera
Florencia, Caquetá, Colombia
Cra. 11 #8-187, Florencia, Caquetá 180002, Colombia
Lat 1.610933° Long -75.608825°
martes, 30/06/2026 03:45 p. m. GMT -05:00
Google


GPS Map Camera
Florencia, Caquetá, Colombia
Cra. 11 #82, Florencia, Caquetá 180002, Colombia
Lat 1.61092° Long -75.608786°
martes, 30/06/2026 03:45 p. m. GMT -05:00
Google


GPS Map Camera
Florencia, Caquetá, Colombia
Cra. 11 #82, Florencia, Caquetá 180002, Colombia
Lat 1.610963° Long -75.608702°
martes, 30/06/2026 04:01 p. m. GMT -05:00
Google


GPS Map Camera
Florencia, Caquetá, Colombia
Nº 7a - 51, Cra. 11, Florencia, Caquetá 180002, Colombia
Lat 1.610995° Long -75.608778°
jueves, 04/06/2026 03:56 p. m. GMT -05:00
Google


GPS Map Camera
Florencia, Caquetá, Colombia
Cra. 11 #8-187, Florencia, Caquetá 180002, Colombia
Lat 1.611013° Long -75.608803°
jueves, 04/06/2026 03:55 p. m. GMT -05:00
Google