OBLIGACIÓN 1 - EVIDENCIA 1

NOMBRE COMPLETO	**Fredy Alexander Riaño Gallego**
DISCIPLINA	Waterpolo
ESCENARIO	Cefetunal
OBJETIVO	Desarrollar habilidades técnicas, tácticas y físicas del waterpolo, fomentando el trabajo en equipo, la disciplina y la mejora continua de los deportistas.
DESCRIPCIÓN GENERAL	Las sesiones de waterpolo están diseñadas para el desarrollo integral de los deportistas, combinando ejercicios de acondicionamiento físico, técnica individual, táctica colectiva y juego. Se busca fortalecer la resistencia, fuerza, velocidad, coordinación y habilidades específicas en el medio acuático.

HORARIO DE ENTRENAMIENTO

DÍA	HORARIO	OBSERVACIONES
MARTES	4:00 p.m. - 7:00 p.m.	Sesión de entrenamiento.
MIÉRCOLES	4:00 p.m. - 7:00 p.m.	Sesión de entrenamiento.
JUEVES	4:00 p.m. - 7:00 p.m.	Sesión de entrenamiento.
VIERNES	4:00 p.m. - 7:00 p.m.	Sesión de entrenamiento.
SÁBADO	4:00 p.m. - 7:00 p.m.	Sesión de entrenamiento.
DOMINGO	4:00 p.m. - 7:00 p.m.	Sesión de entrenamiento.