

 GOBERNACIÓN DEL TOLIMA	PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DE COMUNICACIONES			 INDEPORTES TOLIMA
	FORMULACIÓN Y SEGUIMIENTO PLAN DE DESARROLLO			
VERSIÓN: 00	RESPONSABLE: GERENTE	FECHA: 22/06/2021	PÁGINA 1 de 4	CÓDIGO: GEC-R-03

INFORME TÉCNICO PROGRAMA CRIT

RESPONSABLE DEL INFORME	CAMILO ALBERTO RAMIREZ GALEANO
EMAIL	Caalraga2014@gmail.com
PERIODO DEL INFORME	1 al 30 de Julio 2021

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Preparación física equipo femenino Liga de tenis de mesa
Julio 07, 12, 14, 20, 22, 24, 26 Y 28 del 2021

N ° Asistentes: 6



Preparación física equipo femenino liga de billar
Julio 1, 2, 8, 9, 12, 13, 15, 16, 17, 22, 23, 27, 30

N ° Asistentes: 5



Calle 18 # 7-30 B/Interlaken. Teléfonos : 2794850 – 2794851

lbagué -Tolima - indeportestolima@gmail.com

 GOBERNACIÓN DEL TOLIMA	PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DE COMUNICACIONES			 INDEPORTES TOLIMA
	FORMULACIÓN Y SEGUIMIENTO PLAN DE DESARROLLO			
VERSIÓN: 00	RESPONSABLE: GERENTE	FECHA: 22/06/2021	PÁGINA 2 de 4	CÓDIGO: GEC-R-03

Preparación física Liga voleibol piso

Julio 1,2,6,7,8,12,13,15,16, 19, 21,22,23,26,27,28,30

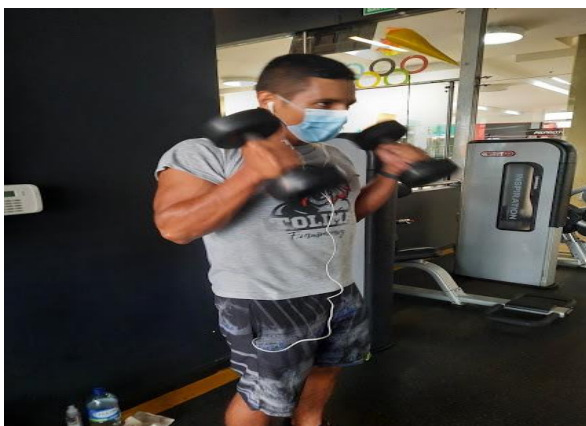
N. ° Asistentes: 2



Preparación física subacuática

Julio 1,2,6,7,12,13,16, 21,22,26,27,28,30

N. ° Asistentes: 1



Calle18 # 7-30 B/Interlaken. Teléfonos : 2794850 – 2794851

lbagué -Tolima - indeportestolima@gmail.com

 GOBERNACIÓN DEL TOLIMA	PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DE COMUNICACIONES			 INDEPORTES TOLIMA
	FORMULACIÓN Y SEGUIMIENTO PLAN DE DESARROLLO			
VERSIÓN: 00	RESPONSABLE: GERENTE	FECHA: 22/06/2021	PÁGINA 3 de 4	CÓDIGO: GEC-R-03

Preparación física liga de Tejo

Julio 4,16

N. ° Asistentes: 10



ATENCIÓN

NOMBRE	LIGA	ATENCIÓN
ANGI TATIANA GIRALDO	TENIS DE MESA	GRUPAL
SARITA MORA TORRES	TENIS DE MESA	GRUPAL
YINETH SOFIA VASQUEZ	TENIS DE MESA	GRUPAL
PAULA CATALINA BARCO	TENIS DE MESA	GRUPAL
LOREN VICTORIA VASQUEZ	TENIS DE MESA	GRUPAL
JENIFER KATHERINE VALENCIA	TENIS DE MESA	GRUPAL
MARIA JOSE AGUIAR	TENIS DE MESA	GRUPAL

Observaciones

- Se continua con la preparación física del equipo femenino de tenis de mesa, trabajo de miembros inferiores, resistencia, equilibrios, trabajo de Core, de igual forma se trabaja en fuerza de brazos, propiocepción, se preparan para competencia.

ATENCIÓN

ANDREA CARDONA	BILLAR	INDIVIDUAL
HENRY DIAZ	BILLAR	INDIVIDUAL
YON FREDY MARTINEZ	BILLAR	INDIVIDUAL
JHON ALEJANDRO GARCIA	BILLAR	INDIVIDUAL
YULI SIEMPIRA	BILLAR	INDIVIDUAL
SANTIAGO ZAMBRANO	VOLEIBOL PISO	INDIVIDUAL
SANTIAGO ORTIZ	VOLEIBOL PISO	INDIVIDUAL
URIEL VALENCIA	LUCHA	INDIVIDUAL
ANDRES MENESES	SUBACUATICAS	INDIVIDUAL

Calle18 # 7-30 B/Interlaken. Teléfonos : 2794850 – 2794851

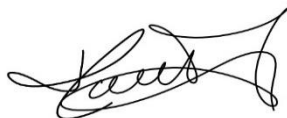
lbagué -Tolima - indeportestolima@gmail.com

 GOBERNACIÓN DEL TOLIMA	PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DE COMUNICACIONES			 INDEPORTES TOLIMA
	FORMULACIÓN Y SEGUIMIENTO PLAN DE DESARROLLO			
VERSIÓN: 00	RESPONSABLE: GERENTE	FECHA: 22/06/2021	PÁGINA 4 de 4	CÓDIGO: GEC-R-03

ALBEIRO IZQUIERDO	TEJO	INDIVIDUAL
CLAUDIA PATRICIA ALDANA	TEJO	INDIVIDUAL
FLOR ALBA TORRES	TEJO	INDIVIDUAL
HECTOR PEREZ	TEJO	INDIVIDUAL
JHON ALIRIO TORRES	TEJO	INDIVIDUAL
LUIS ALBERTO SOTO	TEJO	INDIVIDUAL
LUISA FERNANDA MORALES	TEJO	INDIVIDUAL
RICARDO SOTO	TEJO	INDIVIDUAL

- **Andrea Cardona:** se continua con reforzamiento muscular y acondicionamiento físico, trabajo en Core, flexibilidad, estabilidad lumbopelvica, trabajo cardio y escalera moderado, el trabajo se realiza de lunes a viernes, los miércoles están realizando competencias dentro y fuera del departamento.
Henry Martínez trabajo con bandas.
yon Martínez se continua con trabajo de recuperación de bandas de poder para miembros inferiores.
Alejandro García y Yuli siempira trabajo de acondicionamiento físico, reforzamiento muscular.
- **SANTIAGO ZAMBRANO y SANTIAGO ORTIZ**, fuerza general y reforzamiento por cada grupo muscular, transferencias, se realizó trabajo con una carga del 60%, trabajos isométricos y concéntricos, estabilidad y Core, trabajo de pliometria con bandas de poder, este trabajo se realiza de lunes a viernes.
- **ANDRÉS MENESES**, se está desarrollando trabajos de fuerza general, un reforzamiento de miembros inferiores como superiores para combinarlos en trabajos de agua.
- **URIEL VALENCIA** se envía trabajo de estabilidad, reforzamiento muscular unipodal en bosu y cojín de bosu, para trabajos de equilibrio y estabilidad rumbo pélvica, trabajo Core.
- **Billar** se realiza entrega de resultados y se envían trabajos de cardio 4 veces a la semana de 30 min.

TOTAL, GENERAL: 24



CAMILO ALBERTO RAMIREZ GALEANO
PREPARADOR FISICO

Calle18 # 7-30 B/Interlaken. Teléfonos : 2794850 – 2794851

lbagué -Tolima - indeportestolima@gmail.com