

 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 3	CÓDIGO: GEC-R-03

INFORME TÉCNICO PROGRAMA

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

ACTIVIDADES REALIZADAS (Grupos Regulares)

Preparación física equipo femenino Liga de tenis de mesa

Junio 23, 25, 30 del 2021

N ° Asistentes: 5



Preparación física equipo femenino liga de billar

Junio 1,2,4,8,9,10,11, 15, 16, 17, 21,22,23,24,25,28,30

N ° Asistentes: 2



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 2 de 3	CÓDIGO: GEC-R-03

Preparación física equipo masculino liga de billar

Junio 2,8,11,15,17,23, 25, 28,30

N. ° Asistentes: 5



Preparación física Liga voleibol piso

Junio 1,2,4,8,9,10,11, 15, 16, 17, 21,22,23,24,25,28,30

N. ° Asistentes: 2



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

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

Ibagué -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 3	CÓDIGO: GEC-R-03

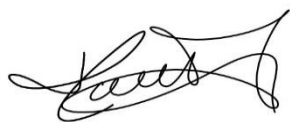
ATENCIÓN

ANDREA CARDONA	BILLAR	INDIVIDUAL
JAVIER ERNESTO DIAZ	BILLAR	INDIVIDUAL
HENRY DIAZ	BILLAR	INDIVIDUAL
YON FREDY MARTINEZ	BILLAR	INDIVIDUAL
JHON ALEJANDRO GARCIA	BILLAR	INDIVIDUAL
YULI SIEMPIRA	BILLAR	INDIVIDUAL
ANDRES LOZANO	BILLAR	INDIVIDUAL
SANTIAGO ZAMBRANO	VOLEIBOL PISO	INDIVIDUAL
SANTIAGO ORTIZ	VOLEIBOL PISO	INDIVIDUAL

observaciones

1. Se realiza 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.
2. **Andrea Cardona** traba de reforzamiento muscular y acondicionamiento físico, trabajo en Core, flexibilidad, estabilidad lumbopelvica, trabajo cardio en recumber, skillmill y escalera moderado, el trabajo se realiza de lunes a viernes. Con **Henry Martínez** se manejará trabajo con bandas. Deportista **yon Martínez** se envía trabajo de bandas para miembros inferiores, sentadilla a 80% deportistas **Alejandro García, Andres lozano y Yuli siempira** trabajo de acondicionamiento físico, reforzamiento muscular.
3. Los deportistas de voleibol piso, **SANTIAGO ZAMBRANO** Capitán del equipo y **SANTIAGO ORTIZ**, se viene realizando reforzamiento por cada grupo funcional, se realizó trabajo con una carga del 50% para ganar velocidad, trabajos isométricos y concéntricos, estabilidad y Core, trabajo de pliometria con bandas de poder, este trabajo se realiza de lunes a viernes.

TOTAL, GENERAL: 14



CAMILO ALBERTO RAMIREZ GALEANO
PREPARADOR FISICO

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

lbagué -Tolima - indeportestolima@gmail.com