

Guatemala, 29 de febrero del 2024.

Señores  
Comité Ejecutivo  
Federación Nacional de Natación, Clavados,  
Polo Acuático y Nado Sincronizado  
Presente

Respetables Señores:

Reciban un cordial saludo y éxitos en sus actividades, a la vez me permito adjuntar el informe correspondiente del 01/02/2024 al 29/02/2024 del año en curso, donde consta que presté servicios como entrenador de la Asociación Deportiva Departamental de Alta Verapaz, para los trámites que correspondan.

Sin otro particular, me despido.

Atentamente,



---

Ronal Omar Paau Soto  
Profesor de Natación



# Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala

## Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

### Información general.

**Nombre del Entrenador:** Ronal Omar Paau Soto

**Piscina:** Asociación Deportiva Departamental de Alta Verapaz

**Horarios:**

Matutina. Inicio: Finaliza: .

Vespertina. Inicio: 15:00hrs. Finaliza: 19:00hrs.

**Días de trabajo:** Lunes x Martes x Miércoles x Jueves x Viernes x Sábado

**Mes y año:** Febrero de 2024

### Información Específica.

**Objetivo general:**

**Objetivos específicos:** Fortalecer las Capacidad Anaeróbicas de cada Atleta incrementando paulatinamente el volumen, trabajo de técnica. Y velocidad

Tipo de mesociclos: desarrollo Número de sesiones planificadas en Agua: 25

Numero de sesiones cumplidas: 25 Número de Microciclos: 4

**Volumen general planificado según plan gráfico: 70**

Planificado: 70 kilómetros Cumplido: 70 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

**Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:**

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 50 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 15 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 2 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactancia (95% de intensidad): kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 3 kilómetros

Planificado: 70 kilómetros Cumplido: 70 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%

F



## Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y Nado Sincronizado de Guatemala

### Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Descripción del volumen planificado con relación al volumen cumplido, indicando las cualidades trabajadas durante el mes por cada uno de sus atletas, en los siguientes tipos de preparación:

Preparación Física General: 4 horas  
Preparación Física Especial: 4 horas.  
Preparación Técnica: 4 horas

Número de sesiones planificadas en Tierra: 12

Numero de sesiones cumplidas: 12

### Competencias nacionales e internacionales si

Numero de competencias realizadas: 2

Tipo: Invitacional , regional

Nombre de la competencia: I toma de tiempos y regional

País: guatemala

Departamentos: Guatemala, izabal

Objetivo: mejorar tiempos y marcas

### Realización de test pedagógicos.

Numero de test realizados:0 Tipo de test: [Haga clic aquí para escribir texto.](#)

Fecha de realización: [Haga clic aquí para escribir una fecha.](#) Lugar de realización: [Haga clic aquí.](#)

Objetivo: [Haga clic aquí para escribir texto.](#)

Resultados alcanzado por atleta:

Adjuntar anexo.

Análisis cualitativo y cuantitativo sobre el test realizado: [Haga clic aquí para escribir texto.](#)

Análisis descriptivo general de la realización del test: [Haga clic aquí para escribir texto.](#)

Nota: no se realizaron los test planificados en este mes por razón del clima ( demasiado frio)



**Federación Nacional de Natación, Clavados, Polo Acuático y  
Nado Sincronizado de Guatemala**

**Informe Técnico Mensual de Entrenadores**

FOR-3-DT-INFO

**Asistencias**

Se adjunta el cuadro de asistencia del mes.

**Capacitaciones.**

Recibió alguna capacitación: No

**Observaciones:**

  
Firma de Profesor/a



  
Miembro del Comité Ejecutivo  
ASONAT.

  
Vo.bo. Director Técnico

# CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NATACIÓN  
DEPARTAMENTAL DE:

ALTA VERAPAZ

ENTRENADOR:

*Ronal Omar Paau Soto*

MES :

febrero

HORARIOS

15:00 a 19:00 hrs

SESIONES PLANIFICADAS: 2 5

NOMBRE COMPLETO	D I A S D E E N T R E N A M I E N T O																															A I	%				
	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						
	Malte Ariana Baires Oropin																																				25
José Manuel Cú Cuc																																			25	0	100%
José Cadi Leliva																																			25	0	100%
Denis Ivan Prado Quiroa																																			25	0	100%
Vivian Camila Cú Cuc																																			25	0	100%
Tajil Itzamna Pop Cuz																																			25	0	100%
Fatima Celene Baires Oropin																																			25	0	100%
Franco Javier Baires Oropin																																			25	0	100%
Paula Abigail Cú Cuc																																			25	0	100%
Michael Nuvia Alvarado																																			25	0	100%
Tepou Sinakan Pop Cuz																																			25	0	100%
Geovanna Marataya																																			25	0	100%
David Xol																																			25	0	100%
Michelle Alvarez Valdez																																			25	0	100%
Cesar Andre Alvarez Valdez																																			25	0	100%
Denilson David Godínez Barrientos																																			25	0	100%
Mia Victoria Cú Cuc																																			25	0	100%
Ian Lal Lopez																																			25	0	100%
Julissa Maldonado Reinoso																																			25	0	100%
Daira Dayanira Belizabe Cadi Pop																																			25	0	100%
Dafne Kamila Avshane Cadi Pop																																			25	0	100%
Marcelo Xol																																			25	0	100%
Diego Lal Lopez																																			25	0	100%
Marlam Valentina Ordoñez Winter																																			25	0	100%
Khali Sofialopez Casira																																			25	0	100%
Andrea Nicole Andreu Valdez																																			25	0	100%
Jiancarlo Alvarado Paau																																			25	0	100%
Paula Espinoza Amola																																			25	0	100%
Juan Santiago Espinoza Avtiola																																			25	0	100%
Marcos Julian Boc Cu																																			25	0	100%
Sofia Daniela Boc Cu																																			25	0	100%
Maritos Santiago Vasquez Amperez																																			25	0	100%
Irene Valentina Vasquez Cuyuch																																			25	0	100%
Josep Andre Gamarró Aragón																																			25	0	100%
Maria Antonella de Nes Wahlers																																			25	0	100%
Samuel Otoniel Novales Chan																																			25	0	100%
Erick Santiago Umufia Prado																																			25	0	100%
Brandon Nikolas Gonzalez Macz																																			25	0	100%
Margarite Diaz																																			25	0	100%
Sarmanta Stalling Valdez																																			25	0	100%
Camelia Izabel Gamarró Aragón																																			25	0	100%



