



**Información general.**

Nombre del Entrenador: Pablo Fidencio Azahón Santizo.

Piscina: ZONA 4

Horarios:

Matutina.		Vespertina.	
Inicio:	Finaliza:	Inicio:	Finaliza:
4:50	6:30	15:30	19:30
Lunes X		Martes X	
Miércoles X		Jueves X	
Viernes X		Sábado X	

Mes y año: FEBRERO del 2023

**Información Específica.**

Objetivo general: Trabajar la Preparación General del atleta.

Objetivos específicos: Realizar trabajo aeróbico medio e intenso en el atleta.

Tipo de mesociclos: 1 básico Tipos de Microciclos: Carga y Ajuste.

Número de sesiones planificadas en Agua: 33 Número de sesiones cumplidas: 32

Volumen general planificado en agua: 149km. Kilómetros: 149km.

Volumen cumplido según la intensidad planificada, de acuerdo con el plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (70 % de intensidad): 87.6 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad): 46.9 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (90% de intensidad): 5.5 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactacida (95% de intensidad): 5 kilómetro

Zona 5 Rapidez o Velocidad (100% de intensidad): 4 kilómetro

Cumplido: 144 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 97%

**Causas por las que no se consiguió el 100% de cumplimiento:** Durante este mes solo una sesión no se pudo llevar a cabo debido a que tuve que viajar al Ranking de aguas abiertas por lo cual se suspendió una madrugada.



Analisis descriptivo general de la realización del test: Haga clic aquí para escribir texto.

Analisis cualitativo y cuantitativo sobre el test realizado: Haga clic aquí para escribir texto.

Adjuntar anexo.

Resultados alcanzados por atleta:

Objetivo: Haga clic aquí para escribir texto.

Fecha de realización: Haga clic aquí para escribir una fecha. Lugar de realización: Haga clic aquí.

Numero de test realizados:0 Tipo de test: Haga clic aquí para escribir texto.

### Realización de test pedagógicos.

Objetivo: Preparación General en el Atleta.

Departamento: Santa Rosa, Suchitepéquez, Peten

País: Guatemala.

1er. Ranking de Aguas abiertas 2023.

Primer Toma de Tiempo Nacional

Nombre de la competencia: Maya Jade 3KM

Tipo: Nacionales.

Numero de competencias realizadas: 3

### Competencias nacionales e internacionales SI

Número de sesiones planificadas en Tierra: 20  
Número de sesiones cumplidas: 18

Preparación Técnica: horas

Preparación Física Especial: 5 horas.

Preparación Física General: 15 horas

siguientes tipos de preparación:

Descripción del tiempo planificado en tierra, indicando las cualidades trabajadas durante el mes, en los





**Asistencias**

Se adjunta el cuadro de asistencia del mes.

**Capacitaciones.**

Recibió alguna capacitación: No

Si su respuesta fue si especifique:

Lugar:

Fecha:

Entidad organizadora:

**Seguimiento Técnico Asociaciones Departamentales.**

Con el fin del buen desarrollo técnico de las asociaciones deportivas departamentales se continuó con el seguimiento técnico, realizando reuniones virtuales con cada una de las asociaciones que se les ha programado para trabajar lo que es la planificación escrita de una manera individualizada.

FECHA	ACTIVIDAD	REGIÓN	VIA
06-10/02/2023	I Seguimiento Técnico de la planificación del entrenamiento.	Suchitepéquez	Virtual
13-17/02/2023	I Seguimiento Técnico de la planificación del entrenamiento.	Chimaltenango	Virtual
20-22/02/2023	I Seguimiento Técnico de la planificación del entrenamiento.	Sacatepéquez	Virtual

Nombre y firma del entrenador.

Pablo F. Azabón Santizo.

Vo. bo. Director Técnico



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

**Cuadro de asistencia del Mes de FEBRERO 2023**

No.	Nombre completo	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	
1	Angela Michelle Estrada Martínez	XX	X	XX	C		X	X	O	X	X	C	C	X	X	O	X	X	X		X	X	O	X	X	C	C	C	X	X
2	Jacob Waldemar Itzep Cúmez	XX	X	XX			X	X	XX	X	C	C	C	X	O	O	X	X	X		X	X	XX	X	X	X				
3	Allan David Us Zacarias	XX	X	XX	C		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	X					
4	Amalia Ester Us Zacarias.	XX	X	XX	C		X	O	XX	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	
5	Jimena Velasquez	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	X	X				
6	Orquídea Isabel Leiva Palma.	XX	X	XX	X		X	O	O	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	X	X				
7	José Guillermo Leiva Palma.	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	X	X				
8	Jorge Mario Toc Bol.	XX	X	XX	C		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	X	X	C	C	C	X	X	
9	Jorge Bryan Balán Álvarez	XX	X	XX	C		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	
10	José Andrés Palma Girón	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	X	X				
11	José Orlando Alexander Matías Cortez	XX	X	XX	C		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	
12	Karla Isabel Martínez Barrios.	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	X	X				
13	Anelissa Dourdes López Velásquez.	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	
14	Ana Lucia Nichte Balan Álvarez	XX	X	XX	C		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	
15	Carlos Fong	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	
16	Sofía Perez	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	
17	Diego Perez	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	
18	Victor Meza	XX	X	XX	C		X	X	XX	X	C	C	C	X	X	XX	X	XX	X		X	X	XX	X	X	X				

Asistencia O Inasistencia P Permiso C Competencia.



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

**Cuadro de asistencia del Mes de FEBRERO 2023**

No.	Nombre completo	Asistencia																												
		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	
1	Angela Michelle Estrada Martínez	XX	X	XX	C																									
2	Jacob Waldemar Itzep Cúmez	XX	X	XX																										
3	Allan David Us Zacarias	XX	X	XX	C																									
4	Amalia Ester Us Zacarias.	XX	X	XX	C																									
5	Jimena Velasquez	XX	X	XX	X																									
6	Orquídea Isabel Leiva Palma.	XX	X	XX	X																									
7	José Guillermo Leiva Palma.	XX	X	XX	X																									
8	Jorge Mario Toc Bol.	XX	X	XX	C																									
9	Jorge Bryan Balán Álvarez	XX	X	XX	C																									
10	José Andrés Palma Girón	XX	X	XX	X																									
11	José Orlando Alexander Matias Cortez	XX	X	XX	C																									
12	Karla Isabel Martínez Barrios.	XX	X	XX	X																									
13	Anelissa Dourdes López Velásquez.	XX	X	XX	X																									
14	Ana Lucia Nichte Balan Álvarez	XX	X	XX	C																									
15	Carlos Fong	XX	X	XX	X																									
16	Sofía Perez	XX	X	XX	X																									
17	Diego Perez	XX	X	XX	X																									
18	Victor Meza	XX	X	XX	C																									

Asistencia O Inasistencia P Permiso C Competencia.