



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: julio 2023

Información Específica.

Objetivo general: FORTALECIMIENTO DEL TRABAJO ANAEROBICO.

Objetivos específicos: R 1,2,3, RESISTENCIA A LA VELOCIDAD, ,RAPIDEZ DE REACCION.

Tipo de mesociclos: desarrollo **Número de sesiones planificadas en Agua:** 26

Numero de sesiones cumplidas: 26 de Microciclos: 5

Volumen general planificado según plan gráfico: 102

Planificado: 102 kilómetros **Cumplido:** 102 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (90 % de intensidad): 38 kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad):30 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (10% de intensidad): 13 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactancia (10% de intensidad):13 kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (40 % de intensidad): 10 kilómetros

Planificado: 106 kilómetros **Cumplido:** 106 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: 10

Numero de sesiones cumplidas: 10

Competencias nacionales e internacionales Si

Numero de competencias realizadas: 1

Tipo: NACIONAL

Nombre de la competencia: II RANKING DE AGUAS ABIERTAS

País: GUATEMALA

Departamentos: FLORES, PETEN

Objetivo: conocer la modalidad de aguas abiertas para seguir participando

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:



**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 NAT.

DEPARTAMENTAL DE:

MES :

ENTRENADOR:

HORARIOS

Ronal Omar Paau Soto

15:00 a 19:00 hrs

ALTA VERAPAZ

JULIO

SESIONES PLANIFICADAS: 2 6

No	NOMBRE COMPLETO	D I A S																															A I	%				
		E N T R E N A M I E N T O																																				
		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						
1	Samuel Otaniel Navales Chon	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%		
27	Lucca Andreas Theissem Contarele	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%	
3	Maria Antonella Ness wholers	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%	
4	Allie Alvarado Yat	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%	
5	Mafias Santiago Vasquez Amperez	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%	
6	Santiago Umilla Prado	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%	
7	Sebastian Umujia Prado	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%	
8	Marlam Valentina Rosible Ordoñez Winter	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%	
9	Adriana Aplicano	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%	
10	Irene Valentina Vasquez Cuvuch	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%	
11	Juan Santiago Espinosa Ariola	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%	
12	Josep Gamarro Aragon	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%	
13	Camilla Gamarro Aragon	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%	
14	Tomas Andre Paredes Cardova	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%	
15	Geovana Melissa Pop Coy	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
16	Paula Espinosa Ariola	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
17	Daniela Palomo	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
18	Cesar Augusto Alvarez Valdez	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
19	Maria Eugenia Oropin Segura	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
20	Carlos Anibal Baltres Sanlizo	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
21	Gricelda Ical Ramos	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
22	Favian Esteban Garcia Medrano	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
23	Javier Emilio Garcia Medrano	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
24	Antonella Ness Wholers	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
25	Diego Fabian Laj Lopez	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
26	Ian Laj Lopez	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
27	Jose Daniel Caal Leiva	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
28	Carlos Valdizon	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
29	Brandon Gonzalez	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
30	Jannelly Azucena Lem Fegueroa	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
31	Jose Manuel Cu Cuc	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
32	Shayla Alizar Jordan	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
33	Geovanna Mbrataya	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
34	Mia Victoria Cu Cuc	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
35	Rafael Amilcar Sierra Tot	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
36	Daira Dayanira Bettzabe Caal Pop	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
37	Dafne Kamila Ayslane Caal Pop	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
38	Wilson Antonio Mendez Jimenez	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
39	Sofia Lopez Castro	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%
40	Michael Nulia Alvarado	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	26	0	100%

CONTROL DE ASISTENCIA DE ATLETAS A SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ASOCIACIÓN DEPORTIVA DE NAT.

DEPARTAMENTAL DE: **ALTA VERAPAZ**

ENTRENADOR: *Ronal Omar Paau Soto*

MES : **JULIO**

HORARIOS: 15:00 a 19:00 hrs

SESIONES PLANIFICADAS: 2 6

No	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					
41	Denis Ivan Prado Quiroa																																		26	0	100%
42	Vivian Camila Cù Cuc																																		26	0	100%
43	Tojil Itzarma Pop Cuc																																		26	0	100%
44	Fatima Celene Batres Oropin																																		26	0	100%
45	Franco Javier Batres Oropin																																		26	0	100%
46	Paula Abigail Cu Cuc																																		26	0	100%
47	Tepeu Snakan Pop Cuc																																		26	0	100%
48	Maite Ariana Batres Oropin																																		26	0	100%
49	Cesar Andre Alvarez Valdez																																		26	0	100%
50	Denilson David Godinez Barrientos																																		26	0	100%
51	Michelle Alvarez Valdez																																		26	0	100%
52	Marjorie Diaz																																		26	0	100%
53	Cristian Garcia Gonzalez																																		26	0	100%