



**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: junio 2023

**Información Específica.**

Objetivo general: FORTALECIMIENTO DEL TRABAJO ANAEROBICO.

Objetivos específicos: R 1,2,3, RESISTENCIA A LA VELOCIDAD, TOLERANCIA, 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: 106

Planificado: 106 kilómetros Cumplido: 106 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (90 % de intensidad): 40 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: