



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: septiembre 2023

Información Específica.

Objetivo general: fortalecer la capacidad anaeróbica, de cada atleta aumentando la intensidad y disminuyendo el volumen, trabajo táctico.

Objetivos específicos: R1,2,3, RESISTENCIA A LA VELOCIDAD,

Tipo de mesociclos: especiales Número de sesiones planificadas en Agua: 27

Numero de sesiones cumplidas: 26 de Microciclos: 5

Volumen general planificado según plan gráfico: 123.6

Planificado: 123.6 kilómetros Cumplido: 123.6 kilómetros

Porcentaje de cumplimiento: 100%

Intensidad planificada de acuerdo al plan gráfico:

Zona 1 Aeróbico Ligero (90 % de intensidad): 91kilómetros.

Zona 2 Aeróbico Medio (80% de intensidad):26 kilómetros.

Zona 3 Máximo Consumo (10% de intensidad): 1.2 Kilómetros

Zona 4 Resistencia Lactancia (10% de intensidad):3 kilómetros

Zona 5 Rapidez o Velocidad (40 % de intensidad):2.4 kilómetros

Planificado: 123.6 kilómetros Cumplido: 123.6 kilómetros.

Porcentaje de cumplimiento: 100%



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

Numero de competencias realizadas: SI

Tipo: NACIONAL

Nombre de la competencia: III INVITACIONAL

País: GUATEMALA

Departamentos: GUATEMALA

Objetivo: MEJORAR POSICIONES, MARCAS Y POSICIONARNOS COMO ASOCIACION ENTRE LOS PRIMEROS TRES LUGARES

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:

Asistencias

Se adjunta el cuadro de asistencia del mes.

Capacitaciones.

Recibió alguna capacitación: No



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

Informe Técnico Mensual de Entrenadores

FOR-3-DT-INFO

Observaciones:

Firma de Profesor/a



Miembro del Comité Ejecutivo
ASONAT.



Vo.bo. Director Técnico

